



Hable con sus hijos sobre el Coronavirus

No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus.

La mayoría de los niños habrán escuchado sobre el virus o habrán visto personas con mascarilla. Esta es su oportunidad para mantenerlos informados y entablar una conversación.

Entregue información acorde a su edad.

Intente responder a sus preguntas en lugar de ofrecer demasiada información, ya que esto podría ser abrumador.

Déjelos hablar sobre sus preocupaciones.

Sea abierto e invítelos a discutir lo que pueden haber escuchado y cómo se sienten.

Concéntrese en lo que pueden hacer para mantenerse a salvo.

Ayude a sus hijos a sentirse empoderados enseñándoles lo que pueden hacer para mantenerse a salvo. Muéstreles cómo lavarse las manos o cómo estornudar adecuadamente.

Establezca rutinas.

El colegio ha cerrado, así que depende de usted mantener estructurado el día de sus hijos. Cree y cumpla con los horarios para comer, estudiar y jugar.

Maneje su propia ansiedad.

Cuando note que se siente ansioso, tómese el tiempo para calmarse antes de tratar de tener una conversación o responder las preguntas de su hijo.

