

Cómo hablar con tus hijos acerca del Coronavirus

Escrito por Allison James

Mar 10, 2020

Traucido por Grace Frank

Método grief Recovery Method



Si has puesto las noticias, escuchado la radio o has estado en los medios sociales durante las semanas recientes, has escuchado sobre el Coronavirus.

No solamente se encuentra por todos lados hacia donde mires, sino que también puedes estar obteniendo información conflictiva sobre el COVID-19.

Algunas personas dicen que no hay nada de qué preocuparse, mientras que otros dicen que nos debemos preparar para una pandemia. Podrás ver a personas usando tapabocas o te habrás dado cuenta que en tu tienda local ya no hay gel desinfectante u otro tipo de mercancías. Podrías haber escuchado que tu gbierno local se está preparando para una emergencia mientras que en Facebook hay personas posteando que la gripa es más peligrosa.

Hay tanta información conflictiva sobre el Coronavirus que puede provocar miedo y ser abrumadora, ¿verdad?

Si tú te sientes así es muy probable que tus hijos se sientan confundidos también.

Y, si tu te sientes así, entonces tus hijos se pueden sentir confundidos y con miedo también

¿Te estás preguntando cómo hablar con tus hijos sobre el Coronavirus?

El control y prevención de las enfermedades no es un tópico normal de conversación con los niños. Seguramente hay muchos recursos que enseñan a los niños cómo lavarse las manos, pero no hay muchos recursos para saber cómo ayudar a los niños a manejar el duelo por su miedo o por la pérdida de la seguridad.

Como padre o maestro, probablemente quieres defender a tus hijos de las preocupaciones o del dolor. Desafortunadamente, no podemos proteger a nuestros niños de cada miedo o situación peligrosa, pero, les podemos proteger de las trampas de tratar de evitar el dolor emocional y el duelo.

El duelo es la reacción normal y natural ante el cambio o la pérdida de cualquier tipo. Eso incluye la pérdida de la seguridad, o el miedo por una pérdida de la seguridad. Aún cuando el COVID-19 no te impacte personalmente, todos nos vemos afectados por lo que vemos en nuestras comunidades.

Las alertas de salud como la del COVID-19, nos hacen darnos cuenta del poco control que tenemos sobre nuestro ambiente externo. Pero, si podemos controlar cómo hablamos y escuchamos a nuestros niños.

Entonces, ¿qué les puedes decir a tus niños que le tienen miedo al Coronavirus?

Primero, por favor sepan que no hay un conjunto de lineamientos para todos los niños. Los niños tienen diferentes niveles de madurez y de conciencia basado, en sus edades y personalidades. Esto quiere decir que necesitas reunirte con los niños donde están.

Las cosas más importantes son:

- Diles la verdad sobre tí, no les escondas tus sentimientos.
- Empieza tú. Cuando tu empiezas, creas un ambiente seguro donde ellos pueden hablar también con honestidad.

En nuestro libro *“Cuando los niños sufren”*, hablamos acerca del elemento más importante sobre nuestros niños y el duelo. Este no es ni la edad ni el tamaño del niño, sino el conocimiento y honestidad de los padres y otros guardianes.

El fondo del asunto es: Si tienes miedo, tus niños lo saben.

La comunicación no verbal es hasta el 80% de nuestra comunicación. Si dices una cosa, y tu lenguaje corporal y el tono de tu voz dicen otra totalmente diferente, los confundes. Les muestras a los niños que no deben ser honestos sobre sus propios sentimientos. Subconscientemente, dudan sobre el porqué deberían decir la verdad cuando los adultos no lo hacen.

Todos necesitamos un lugar seguro para hablar de nuestros sentimientos y, si tú empiezas, facilitas el que tus niños lo hagan también.

Entonces, ¿qué les decimos exactamente a los niños?

Puedes tratar algo cómo,

“Estaba tan asustado cuando escuché (o vi) sobre lo que está pasando. Estaba preocupado por nuestra seguridad y entonces, me sentí muy triste por las personas y las familias que se encuentran afectadas directamente.”

Aquí hay algunas cosas que SI y que NO debes hacer al hablar con tus niños sobre el Coronavirus

SI

- Diles la verdad sobre tus sentimientos. Esto hará que tu niño se sienta seguro para hacer lo mismo
- Reconoce que el duelo es emocional, no intelectual. El sentirse triste o asustado son normales y naturales.
- Recuerda que cada niño tiene una percepción única sobre lo que escuchan y creen sobre la enfermedad del Coronavirus.
- Explica todas tus creencias sobre el COVID-19 clara y abiertamente a tus niños.
- Se paciente. Dale tiempo a los niños para formar sus propias opiniones.
- Escúchalos con el corazón, no con la cabeza. Permite a los niños compartir sus emociones sin juicio ni crítica

NO

- No digas “*¡No tengas Miedo!*” El miedo es la respuesta normal y natural ante situaciones de miedo.
- No digas *No Te Sientas Triste*”. La tristeza es una reacción sana y normal ante la posibilidad de que alguien que conocen se enferme.
- No actúes haciéndote fuerte para tus niños. Les da el mensaje que también ellos deben ser fuertes, con lo cual pueden esconder sus sentimientos normales y naturales.
- No compares sus vidas y situaciones con las de personas en el mundo. La comparación minimiza sus sentimientos.
- No hagas promesas que no puedes cumplir. En lugar de decir “*Todo va a estar bien*” di “*Vamos a hacer todo lo posible para que estemos seguros*”.

Recuerda, los niños son listos. Ellos observan y escuchan más de lo que pensamos. Trata a sus sentimientos con el mismo respeto y dignidad con que lo que quieres recibir.

La próxima semana hablaremos más sobre lo que puedes hacer para aceptar tu pérdida de seguridad por la enfermedad del Coronavirus de 2019 y sobre cómo puedes estar ahí para tus amigos.

Mientras como algunos recursos para ayudar a los niños que están experimentando duelo (incluyendo la pérdida de la seguridad), nuestra primera recomendación es conseguir una copia de “*Cuando los niños sufren*”