

# Hable con sus niños y adolescentes sobre lo que está sucediendo


Hablando con seres queridos sobre el COVID-19 puede ser desalentador. Pero con hijos de todas las edades en casa o fuera de la escuela y probablemente preocupados o asustados por el coronavirus, ahora es más importante que nunca comunicarse claramente. Aquí hay algunos consejos y pautas para tener la conversación. Para más información y recursos adicionales para los padres, visite [rwjbh.org/covid19](http://rwjbh.org/covid19)

**1**   
**Inicie la conversación**

La parte más importante de comunicarse con sus hijos es también la más básica: simplemente comience a hablar. Si está viendo o escuchando las noticias con sus hijos, conversen después. Haga preguntas: ¿Cómo están?, ¿Cómo se sienten? ¿De qué están preocupados? ¿Que han escuchado a través de sus amigos? Distanciamiento social no debería significar aislamiento social. Hágale saber a sus hijos que pueden conversar sobre el tema.

Con desinformación y mitos flotando alrededor del Internet, puede ser difícil saber qué es verdad. Utilice recursos de médicos y autoridades confiables. Conozca los hechos básicos, especialmente en lo que concierne los riesgos que corren sus niños, aunque los niños pueden enfermarse del coronavirus, sus síntomas tienden a ser extremadamente leves.

  
**2**  
**Conozca los hechos**

**3**   
**Escuche a sus hijos**

Después de comenzar la conversación, tómese el tiempo para realmente escuchar a sus hijos. A menudo no sabemos qué temores o preocupaciones nuestros hijos están lidiando hasta que les preguntemos, -- ellos pueden estar preocupados por algo completamente inesperado. Escuchar bien y sin interrupción es una de las mejores maneras de mostrarle a sus hijos que tienen un apoyo en tiempos inciertos.

Comuníquese con calma y positivamente. Tome una respiración profunda antes de comenzar la conversación, y tal vez debería comenzar con un cumplido. La retroalimentación positiva es crucial, especialmente cuando muchas de las noticias son negativas o dan miedo.

  
**4**  
**Manténgase tranquilo y positivo**

**5**   
**Apague el televisor**

El ciclo de noticias 24/7 puede ser abrumador para cualquiera, especialmente para los niños. Dedique tiempo en familia, apague el televisor y apaguen sus teléfonos. Coman una comida juntos o programe tiempo para hablar con amigos y miembros de la familia virtualmente.


*By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility*

**RWJBarnabas**  
**HEALTH**


**Juntos más saludables.**


# Talking to your kids and teens about what's happening

Talking with loved ones about COVID-19 can feel daunting. But with children of all ages home from school and potentially worried or scared about coronavirus, it's more important than ever to communicate clearly. Here are a few tips and guidelines for navigating the conversation. For more information and additional parent resources, please visit [rwjbh.org/covid19](https://rwjbh.org/covid19)

- **1 Start the conversation**

The most important part of communicating with your child is also the most basic – simply start talking. If you're watching or listening to the news with your children, discuss it afterwards. Ask questions - how are they feeling? What are they worried about? What have they heard through their friends? Social distancing shouldn't mean social isolation. Let your kids know that you're there to talk things through.
- **2 Know the facts**

With misinformation and myths floating around the internet, it can be hard to know what's true. Utilize resources from physicians and trustworthy authorities. Know the basic facts, especially as they concern your child's risk: while children can get sick from coronavirus, their symptoms tend to be extremely mild.
- **3 Listen to your child**

After you start the conversation, take time to truly listen. We often don't know what fears or concerns our children are dealing with until we ask – they may be worried about something entirely unexpected. Listening well and without interruption is one of the best ways to show your child that they have a support network in uncertain times.
- **4 Stay calm and positive**

Communicate calmly and positively. Take a deep breath before starting the conversation, and maybe start with a compliment. Positive feedback is crucial, especially when so much of the news is negative or scary.
- **5 Turn off the TV**

The 24/7 news cycle can be overwhelming for anyone, especially children. Set aside time as a family to turn off the TV and put down your phones. Eat a meal together or schedule time to speak with friends and family members virtually.

*By Margaret (Meg) Fisher, MD, FAAP, Pediatric Infectious Disease Specialist and Chair of the Department of Pediatrics and Medical Director for The Unterberg Children's Hospital at Monmouth Medical Center, an RWJBarnabas Health Facility*

**RWJBarnabas**  
**HEALTH**

Let's be healthy together.