

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

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.