

Se han suspendido las clases. ¿Y ahora qué?

Las preocupaciones por el coronavirus (COVID-19) crecen, y hay cierres de escuelas en la mayoría de los estados. Mientras que los adultos tratan ansiosamente de determinar cómo manejar los impactos de estas decisiones, los niños observan todo y pueden sentirse tan asustados y confundidos como los adultos.

Cómo hablar con los niños sobre el COVID-19

Los niños observan a los padres, tutores, cuidadores y otros adultos de confianza para ayudarles a dar sentido a lo que sucede en el mundo. COVID-19 es el tema de conversación en todas partes: en las redes sociales, los medios de comunicación web y la televisión. Todo el mundo está expuesto al miedo y a la incertidumbre de esta pandemia mundial.

A los niños les puede resultar difícil entender lo que ven u oyen acerca del COVID-19, por lo que pueden ser particularmente vulnerables a los sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza. Como adulto, es importante que esté disponible para escuchar los pensamientos de los niños y comunicarse de manera apropiada a la edad

y que atienda las preguntas de los niños sin alimentar la ansiedad. Los niños reaccionan, en parte, de acuerdo a lo que ven en los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores se enfrentan a una situación estresante con calma y confianza, pueden proporcionar el mejor apoyo para sus hijos.

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental proporciona [Consejos para cuidadores, padres y maestros durante brotes de enfermedades infecciosas](#) que incluye información sobre posibles reacciones y consejos para hablar con niños y jóvenes de diferentes grupos de edad.

Consejos para quedarse en casa con niños durante el brote

- Concéntrese en la singularidad del momento. Esta situación nunca ha ocurrido antes. ¿Cómo puede aprovecharlo al máximo? Sí, es estresante en muchos niveles, pero para sus hijos, es un momento que nunca olvidarán y hay una oportunidad en la unión forzada para reforzar sus lazos familiares.
- Planifique para diferentes grupos de edad. A los niños más pequeños les encantará estar en casa. Los jóvenes adolescentes podrían no estar tan emocionados por no poder pasar el rato con sus amigos a diario. Los estudiantes de secundaria pueden manejarse solos y pueden ayudar con los niños más pequeños si usted tiene que trabajar.
- Dobléguese con el viento. Significado: sea flexible con el horario. Deje que los niños jueguen, hagan un proyecto entretenido juntos (haga galletas o haga manualidades), desayunen para el almuerzo y haga espacio para el tiempo de inactividad para leer y pasar el rato. Sus hijos pueden haber pasado bastante tiempo en casa, así que trate de mantener su paciencia y perspectiva.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Adaptado de: Stockwell, A. (13 de marzo de 2020). Qué hacer con sus hijos cuando se suspenden las clases. Recuperado de <https://www.vox.com/the-highlight/2020/3/13/21178234/coronavirus-covid-19-school-closures-kids-home>