



# Cómo hablar con tus hijos sobre el Coronavirus

No tengas miedo de hablar sobre el coronavirus.

Probablemente, la mayoría de los niños ya han oído a hablar del virus o han visto a personas con mascarillas. Es una buena oportunidad para hablar con ellos del tema y llevar las riendas de las conversaciones.

Concéntrate en lo que ellos pueden hacer para mantenerse seguros.

Ayuda a tus hijos a estar tranquilos enseñando qué tienen que hacer para no ponerse en riesgo. Muéstrales cómo lavarse las manos o cómo estornudar correctamente.

Usa términos apropiados para su edad.

Intenta contestar a sus preguntas en lugar de dar demasiada información, ya que podrías abrumarlos.

Respetar la rutina.

Es posible que hayan cerrado las escuelas, así que depende de ti mantener las rutinas de tu hijo. Crea un horario para las comidas, el estudio y los juegos, y respétalo.

Déjalos que hablen de sus preocupaciones.

Muéstrate abierto e invítalos a hablar sobre lo que oyen y cómo se sienten al respecto.

Lidia con tu ansiedad.

Cuando te des cuenta de que estás nervioso, tómate un tiempo para calmarte antes de hablar con tu hijo o intentar responder a sus preguntas.

Fuente:  
[www.npr.org](http://www.npr.org)

