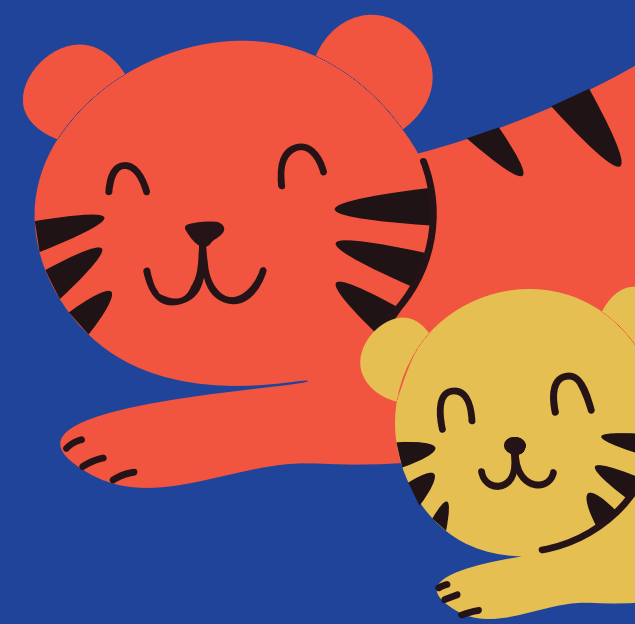


#YoMeQuedoEnCasa

como hablar con tus hijos sobre el

CORONAVIRUS



Usa términos apropiados para su edad.

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

No tengas miedo de hablar del coronavirus.

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

Déjalos que hablen de sus preocupaciones.

Muéstrate abierto e invítalos a hablar de lo que oyen y como se sienten al respecto.

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.

Concéntrate en lo que ellos pueden hacer para mantenerse seguros.

Ayuda a tus hijos a estar tranquilos enseñando que tienen que hacer para no ponerse en riesgo. Muestrales como lavarse las manos y como estornudar correctamente.

Lidia con tu ansiedad.

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

KLIN

