

# RECOMENDACIONES PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS- COVID-19

Estas recomendaciones están adaptadas para niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere de una adaptación más sencilla. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas como en esta etapa evolutiva.

Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote, y que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que traslademos. Por ello debemos darle la importancia que merece a la prevención de la transmisión del virus y las medidas de higiene, reduciendo también situaciones de alarma que afecten a los menores.

## ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles, y que puedan entendernos también a nosotros, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

## ¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.
- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus (sobre todo los abuelos y abuelas).
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.



# RECOMENDACIONES PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS- COVID-19

## ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.
- Debemos entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantásticos para compensar la falta de información.
- Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
- Evitar hacer referencia a la información general sobre el número de personas que están hospitalizadas o han fallecido.
- Ser honestos respondiendo a sus dudas o miedos concretos que puedan tener, evitando largas explicaciones.
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que después ha viajado por casi todo el mundo, usar algún video divulgativo sencillo y gráfico...).



# RECOMENDACIONES PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS- COVID-19

## PROTEGER / DARLES EL SUPER-PODER PARA PROTEGERSE

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Hay que seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias y confiar en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios.

– Lavarse las manos con jabón “mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés, frotando con fuerza, en la superficie y los lados (para esto también hay videos divulgativos amenos que podemos tratar de localizar con ellos).

– Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura “como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos”.

– Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca “como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”.

– Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas, aunque me apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a los amigo y amigas muy pronto.

– Saber que puede contar siempre con aita y ama si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.

– Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.

– Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud, y de calma.



# RECOMENDACIONES PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS- COVID-19

## RECOMENDACIONES PARA PADRES / MADRES

Seguir las recomendaciones anteriores, y además:

- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés (no olvidemos de que los adultos somos el ejemplo de cómo deben comportarse).
- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos.
- No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
- Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.



- Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19.

- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas promover contactos virtuales.

- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas; pero sin ser estrictos, teniendo en cuenta la excepcionalidad de la situación.

- Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento (en esto también tenemos ayuda en los videos y enlaces divulgados en redes sociales).

- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad; dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.

- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.

- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.

- Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

# #EtxeanGeratu

# #QuédateEnCasa



**AMURRIO**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

GAPPA

LAGUNTZA PSIKOLOGIKO ETA PEDAGOGIKO  
UDAL SERBITZUA / SERVICIO MUNICIPAL  
DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA Y PEDAGÓGICA

# #AmurrioZentzudun

# #AmurrioResponsable