



Hablando con los estudiantes sobre Coronavirus/COVID-19

Recursos para familias y educadores

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE CONVERSAR ACERCA DE COVID-19 CON LOS ESTUDIANTES?

Muchas personas están participando en los esfuerzos para evitar la propagación de COVID-19. Los estudiantes, educadores, familias y comunidades deben ser conscientes de los datos y tener conocimiento de la epidemia.

¿QUÉ SE DEBE INCLUIR EN LA CONVERSACIÓN?

Las familias y los educadores deben tener la conversación en una manera apropiada para la edad de desarrollo del niño/a. Se debe incluir los datos utilizados, usar la terminología adecuada, escuchar las preocupaciones, y responder las preguntas lo mejor que se pueda. Está bien hacerles saber si no está seguro de la respuesta.

CÓMO COMUNICAR INFORMACIÓN SOBRE COVID-19 A LOS ESTUDIANTES

TEMAS DE CONVERSACIÓN

- Mantener la calma
- Pregunte lo que saben o han oído
- Mantener a los niños informados
- Ser honesto y estar disponible para las conversaciones
- Permitir que los niños expresen sus sentimientos
- Validar sus sentimientos
- Limitar la exposición a los medios
- Aclarar información errónea o malentendidos como [Estigmas y Inexactitudes raciales](#) y [Contexto histórico](#)

RECURSOS ÚTILES

Asociación Nacional de Psicología (NASP)

[Hablar con sus hijos acerca de Coronavirus \(COVID-19\): Guía para padres](#)

Instituto de mente infantil

[Hablando con los niños acerca de Coronavirus](#)

Incluye un video de cómo hablar con los niños

Cero a tres conexiones tempranas duran toda la vida

[Respondiendo a las preguntas de su hijo/a](#)

[acerca de Coronavirus](#)

Respuestas apropiadas para niños de 0 a 3 años

REACCIONES QUE CONSIDERAR DE LOS ESTUDIANTES DURANTE UNA EPIDEMIA INFECCIOSA

Edad	Reacciones <i>debido al estrés y la ansiedad</i>	Como ayudar
Preescolar	Miedo a estar solo, apegado a adultos de confianza Dificultades en el habla, dolores físicos y malestares	Paciencia y tolerancia Proveer seguridad verbal y física Fomentar la expresión a través del juego, recreación, contando cuentos y dibujando



Hablando con los estudiantes sobre Coronavirus/COVID-19

Recursos para familias y educadores

	<p>Expresa miedos a través de historias o juegos</p> <p>Cambio en el apetito</p> <p>Más berrinches, quejas o siendo introvertidos</p>	<p>Permitir cambios de corto plazo en los arreglos para dormir</p> <p>Modelo de autocuidado, comer y proveer comidas saludables, mantener una buena rutinas de sueño</p> <p>Planear actividades calmantes y confortantes antes de acostarse</p> <p>Mantener rutinas familiares regulares</p>
<p>Niños de primaria (Edad 6-10)</p>	<p>Irritabilidad, quejas, comportamiento agresivo</p> <p>Apegado a adultos de confianza</p> <p>Pesadillas</p> <p>Trastornos del sueño y del apetito</p> <p>Síntomas físicos (dolores de cabeza dolores estomacales)</p> <p>Retirada de los compañeros, pérdida de interés</p> <p>Competencia para la atención de la familia/los padres</p> <p>Falta de memoria sobre quehaceres y nueva información</p>	<p>Paciencia, tolerancia y tranquilidad</p> <p>Jugar y mantenerse en contacto con los amigos por teléfono y internet</p> <p>Estar presente y tener tolerancia</p> <p>hacer ejercicio regularmente y estirarse</p> <p>Participar en quehaceres</p> <p>Involucrarse en actividades educativas</p> <p>Discutir la epidemia y fomentar preguntas. Hable acerca de lo que han visto/ oído en línea o en los medios de comunicación.</p> <p>Incluir lo que se está haciendo en la familia y comunidad</p> <p>Fomentar la expresión a través del juego y conversaciones</p> <p>Ayudar a crear ideas para mejorar la promoción de los comportamientos y mantenimiento de las rutinas familiares</p>
<p>Escuela intermedia y secundaria Adolacentes (Edad 11-19)</p>	<p>Síntomas físicos (dolores de cabeza irritaciones, ect.)</p> <p>Trastornos del sueño y del apetito</p> <p>Agitación o disminución de energía, apatía</p> <p>Ignorando la salud</p> <p>Aislarse de sus compañeros y seres queridos</p> <p>Preocupación por el estigma y la injusticia</p>	<p>Fomentar el autocuidado modelando la alimentación saludable, ejercicio, buena higiene del sueño, respiración profunda y meditación</p> <p>Dar tiempo para relajarse</p> <p>Fomentar conexiones con otras personas</p> <p>Ser un ejemplo. Tomar descansos, duerma bien, hacer ejercicio y comer saludable</p> <p>Asegurar protección. Deje que sus hijos sepan que está bien estar molesto y asustado. Comparte con ellos cómo lidiar con el estrés y la ansiedad de una manera saludable</p>



La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil y SAMHSA

➤ RECURSOS PARA APOYAR EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES

[Guía para padres/cuidadores para ayudar a las familias a hacer frente con COVID-19.](#) (2020). *La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil.*

[Hablar con niños: Consejos para cuidadores, padres y maestros.](#) *Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).*

Bartlett, Griffin, J,Thomson,D. [Recursos para apoyar el bienestar emocional de los niños durante la epidemia COVID-19.](#) (2020). *Tendencia de niños.*