

Hablando con su hijo sobre COVID-19 (coronavirus)

Las Escuelas Públicas del Condado de Anne Arundel se comprometen a apoyar a nuestros estudiantes y familias durante este tiempo de distanciamiento social. Así como estamos comprometidos a proporcionar oportunidades académicas para nuestros estudiantes, estamos comprometidos a proporcionar recursos para que nuestras familias le hagan frente a los muchos cambios que ha traído el COVID-19. La preocupación por el virus puede crear emociones naturales de ansiedad en cada uno de los miembros de la familia. En esta hoja de consejos compartimos información publicada por de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares para ayudarlo a comunicarse con sus hijos y seres queridos.

Predicar con el ejemplo

- Permanezca sereno y tranquilice a sus hijos.
- Monitoree la exposición a la televisión y a las redes sociales.
- Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible.
- Sea honesto y preciso.
- Entérese los síntomas de COVID-19.
- Revise y modele prácticas básicas de higiene y de un estilo de vida saludable.

Estar abierto a la conversación

Los niños pueden necesitar atención y serenidad extra durante este tiempo de incertidumbre. Es importante que ellos sepan que tienen a alguien con quien hablar.

- Deje que las preguntas de su hijo guíen la información que usted proporciona (no les dé más información de la que necesitan).
- Proporcione datos sin promover el pánico.
- Sea paciente y permita que su hijo tenga tiempo para procesar la información, así como sus emociones.
- Expresé a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación.

¿Cuánta información debo decirle a mi hijo?

Escuela Primaria- grados inferiores

- Ponga los hechos en equilibrio para que garantice apropiadamente que su hogar está seguro.
- Recuerde a los niños que los adultos están allí para ayudarlos a mantenerse saludables y a cuidarlos si se llegan a enfermar.
- Dé ejemplos simples de los pasos que las personas deben tomar todos los días para detener los gérmenes y mantenerse saludable, como por ejemplo lavarse las manos.

Escuelas Primaria (grados superiores) e Intermedia (grados inferiores)

- Esté preparado para responder preguntas sobre el impacto de COVID-19 en su comunidad.
- Ayude a su hijo a separar la realidad del rumor y de la fantasía.
- Discuta cómo los líderes escolares y comunitarios están trabajando para evitar que el virus se propague.

Escuelas Intermedia (grados superiores) y Secundaria

- Proporcione información honesta, precisa y objetiva sobre la situación actual.
- Comparta fuentes creíbles sobre COVID-19.

Manténganse Informado

Visite el sitio web de los “Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades” (CDC por sus siglas en inglés) para obtener recursos confiables e información en español sobre este nuevo virus:

www.cdc.gov/spanish