



¿Cómo hablar con mi hijo/a adolescente sobre lo que está ocurriendo en nuestro país respecto al COV-19 (coronavirus)?

Como institución creemos que es fundamental generar y mantener espacios de conversación clara y asertiva con nuestros hijos/as a lo largo de su desarrollo.

Es por esto que cuando nos vemos expuestos a situaciones como a la que hoy estamos enfrentados como país, es imprescindible y relevante darnos el espacio para conversar con nuestros hijos/as y poder entregarles información adecuada y veraz. Como padres debemos estar actualizados y preparados para responder sus preguntas e inquietudes.

A continuación les presentamos algunos puntos a considerar a la hora de abordar el tema y generar la instancia de conversación.

- **Elija el momento para hablar con su hijo/a:** Encuentre un momento en el que estén manteniendo una conversación respecto a cómo estuvo su día. Busque un momento en el que su hijo/a se pueda concentrar.
- **Averigue qué es lo que su hijo/a sabe sobre este virus:** Haga preguntas a su hijo/a adaptadas a su edad. Por ejemplo: “¿En tu grupo de amigos, se habla sobre el coronavirus? ¿Qué dicen?”. Esto le permitirá saber de cuánta información dispone su hijo/a, y también si le ha llegado información equivocada.
- **Deje que su hijo/a sea quien guíe la conversación:** Esté preparado para que su hijo/a le haga preguntas, pero no le dé más información que la que él/ella le pida. Es mejor tener breves conversaciones a lo largo del tiempo, que saturar a su hijo/a con exceso de información.
- **Ofrézcale apoyo y sinceridad:** Ayude a su hijo/a a sentirse seguro, entregue información adecuada y sincera. No le dé más detalles a su hijo/a que los que él/ella le pida.
- **Si su hijo/a le pregunta algo que usted no sabe, dígaselo:** Use su pregunta como una oportunidad para averiguarlo los dos juntos. Consulte el siguiente sitio web www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19-sp.html para obtener información fiable y actualizada sobre el coronavirus.
- **Hable con calma y transmitiéndole tranquilidad:** Explíquelo que la mayoría de las personas que se enferman se sienten resfriadas o con gripe.
- **Dele espacio para que comparta sus miedos:** Transmita el mensaje a su hijo/a de que siempre puede acudir a usted en busca de respuestas y también hablarle sobre sus miedos.
- **Sepa cuando su hijo/a necesita que lo guíe:** Esté pendiente de cómo su hijo/a obtiene la información. Sobre todo los adolescentes que utilizan internet. Dirija a su hijo/a hacia

contenidos adecuados para su edad, con el objetivo de que no termine consultando en sitios o programas de noticias que lo asusten o le den información equivocada.

- **Ayúdele a su hijo a sentir el control:** Enséñele a su hijo/a que lavarse las manos con frecuencia lo puede ayudar a mantenerse fuerte y sano. Explíquelo que el lavado de manos de forma regular puede ayudar a frenar el contagio a otras personas. Sea un modelo para ellos.
- **Hable con él/ella sobre las cosas que están ocurriendo para mantener a la gente sana y segura:** A los adolescentes les puede tranquilizar saber que hay científicos trabajando en desarrollar una vacuna contra el virus.
- **Sitúe las noticias en un contexto adecuado:** Vean juntos las noticias para que usted pueda ir filtrando lo que vaya oyendo.
- **Deje que su hijo/a sepa que es normal sentirse estresado en algunos momentos:** A todos nos pasa. Reconocer estos sentimientos y saber que los momentos estresantes pasan y la vida vuelve a la normalidad ayuda a desarrollar la resiliencia.
- **Hable con su hijo sobre las noticias de la actualidad con regularidad:** Es importante que ayude a su hijo a reflexionar sobre las noticias que escuche. Hágale preguntas como las siguientes: ¿Qué piensas sobre estos sucesos? ¿Cómo crees que ocurren estas cosas? Este tipo de preguntas también pueden invitar a conversar sobre temas no relacionados con las noticias.

CORONAVIRUS

Lo que debemos saber:

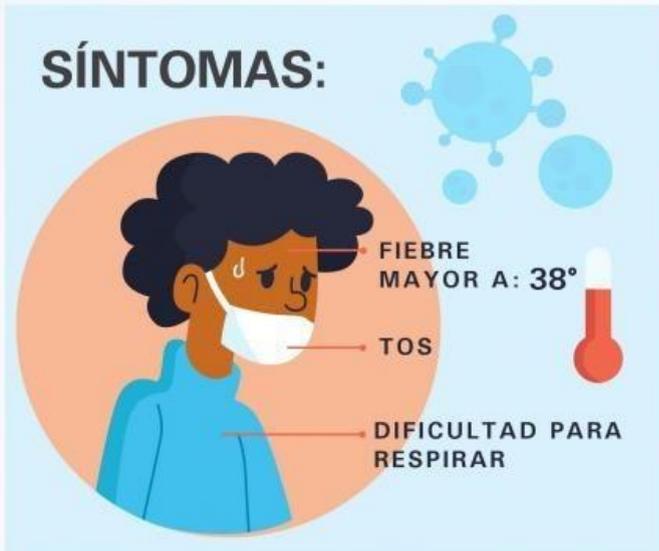
Aún **NO SE DISPONE DE VACUNA** o tratamiento específico

Marzo de 2020

unicef 
para cada niño

Extensa familia de **VIRUS** que causan enfermedades leves y graves como: 1. Resfriado común, 2. Neumonía 3. Insuficiencia renal

SÍNTOMAS:



CONTAGIO:

Persona a persona vía aérea



MEDIDAS DE PREVENCIÓN:



Lávese las manos con frecuencia

durante 20 segundos con agua y jabón.



Mantenga su distancia

de cualquier persona que **tosa** o **estornude** (al menos 1 metro / 3 pies)



Si tose o estornuda

cúbrase la boca y la nariz con la parte interior del codo.



Alerte y luego consulte a un médico

si usted o sus hijos tienen **fiebre, tos** o **dificultad para respirar**.