

¿CÓMO INFORMAR Y PROTEGER A TU HIJO FRENTE A LOS VIRUS?



- Estas recomendaciones están dirigidas a niños y niñas **de 4 a 10 años**, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere 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 de Coronavirus en España y que, día a día, nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que trasladamos.

1º-¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

2º-RECOMENDACIONES PARA PADRES

3º-SI NO VAN A IR AL COLEGIO



1º-¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

- Antes de nada, acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS...
- Pregúntale qué información sabe, posibles dudas y temores relacionadas con el virus, así como información errónea que han escuchado o malinterpretado.
- Aclarale todas las dudas que pueda tener, de manera sencilla y transmitiendo calma y seguridad.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- Corregir informaciones erróneas o malinterpretadas.
- 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 casos se recuperan sin cuidados especiales, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.

Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una cura.

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos.



¿CÓMO EXPLICÁRSELO?

- Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurren a argumentos fantasiosos 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 tema tabú.
- No ignorar sus miedos o dudas.
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o que han fallecido.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros; quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida. Darles ese “superpoder” para protegerse.



2º-RECOMENDACIONES PARA PADRES

- Seguir las recomendaciones anteriores y, además:
- Lo más importante es mantener la calma y saber manejar el estrés.
- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos o sobre otros adultos. Los niños nos escuchan y perciben nuestro miedo.
- No hay que alarmarse ni estimular el miedo. En realidad, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
- Proteger a los más pequeños de toda la información nociva que puede ocasionarles malestar y preocupación. Todavía no están en edad de interpretarla correctamente.
- Evitar que naveguen solos por internet.
- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno. Si suele ver a otros familiares con frecuencia y, debido al virus, han disminuido las visitas, promover contactos virtuales.



3º-SI NO VAN A IR AL COLEGIO

- Se desconoce el tiempo que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares, u otras actividades y demás, por ello es importante planificarse con antelación e informarles sobre ello.
- Algunas recomendaciones:
 - Mantener los horarios y hábitos familiares, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
 - Procurar tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal e incluso tiempo para el aburrimiento.
 - Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a sue dad, intentando dedicar un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
 - Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana del fin de semana.



Esperando que la información proporcionada sea de utilidad queremos transmitirles todo nuestro apoyo.

Os recordamos que el Departamento de Orientación del Colegio San José está a vuestra disposición en los siguientes horarios:

DE LUNES A VIERNES DE 9:30 A 12:30: podéis remitir cualquier duda o solicitud a la siguiente dirección de email: ana.olmu@gmail.com

(Nivel educativo: Infantil y Primaria)

DE LUNES A JUEVES DE 9:00 A 13:00: podéis remitir cualquier duda o solicitud a la siguiente dirección de email: concha.garcia.cortes@gmail.com

(Nivel educativo : Secundaria)

