

Cómo explicar la pandemia a mi hijo pequeño

ACTITUD

- Usa como ejemplo alguna experiencia de infección propia o de algún familiar.
- Transmítele seguridad y tranquilidad:
 - La mayoría de las personas pasan la enfermedad como un “resfriado” y se curan
 - Algunas personas mayores que están malitas se tienen que cuidar en el hospital
 - Los sanitarios cuidan de los que están en los hospitales y buscan medicamentos y vacunas para protegernos a todos.
- Hazle partícipe del cuidado:
 - Nuestra forma de luchar es quedarnos en casa y mantener las normas de higiene
- Explícale las medidas de protección frente al virus:
 - Lavado de manos
 - Evitar usar las manos para toser o estornudar
 - Evitar el contacto físico
 - Mantener la cuarentena
- Infúndele esperanza:
 - La infección se pasa
 - Nos quedamos ahora en casa para que la enfermedad pase lo antes posible y podamos volver a salir a la calle e ir al cole
- Háblale de tus emociones y ánimale a hablar de las suyas

INFORMACIÓN

- Utiliza palabras sencillas y frases cortas.
- Explora de qué información parten y corrige las falsas creencias.
- Evita que accedan solos a las noticias de los medios y sobre todo evita la inundación de información que puedan no entender o no sepan manejar.
- Sé sincero.
- Admite cuándo no sabes algo.
- Mantenlos informados del estado de otros familiares y permite que se comuniquen con ellos (abuelos, tíos, amigos).
- Cuida la información que manejamos los adultos. Los niños están pendientes de lo que decimos y atentos a nuestros estados emocionales

MATERIALES ÚTILES:

- Específicos: “*Rosa contra el virus*” (Colegio de psicólogos de Madrid)
- “*Dani contra el miedo*” (cuento dedicado a entender los miedos)
- “*Plantanimals: La Emocipedia infantil*” (cuento para trabajar la inteligencia emocional).

Otras fuentes: Recomendaciones de la OMS y UNICEF, Hospital Sant Joan de Deu, Hospital Universitario Gregorio Marañón, Hospital La Mancha Centro, Hospital Universitario Río Hortega, Servicio Canario de Salud

