



### Sea un ejemplo de tranquilidad



Si bien el Coronavirus puede causar ansiedad, puede modelar un comportamiento de calma.

- Un tono normal de voz y un lenguaje corporal de calma, calmará los miedos.
- Los niños siempre observan y escuchan. Los puede proteger a través de conversaciones positivas y al limitar la exposición a los medios de comunicación.

### Permita que sus hijos dirijan las conversaciones con sus preguntas.

- Identifique sus miedos y aborde sus preocupaciones.
- Afirme sus miedos, pero recuérdale que hay cosas positivas que ellos pueden realizar para protegerse.

### Escuche sus miedos



### Prepare un plan. Practique el plan.



Cree un plan escolar o familiar basado en las precauciones de salud recomendadas.

- Realice una lista de su ayuda e ideas cuando realiza el plan. Anímelos a ser creativos y alegres con sus ideas (canciones, juego, historias, etc.).
- Felicítelos por realizar el plan.

Diríjase a [CDC Resouces](#)

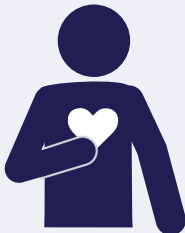
### Cuando le brindamos confianza a los niños, los ayudamos a calmar sus miedos. Por ejemplo:

- "Hay cosas en la vida que pueden lastimar, pero hay cosas que pueden ayudar: la medicina, los médicos, y ¡tú!"
- "No nos tenemos que enfermar si somos cuidadosos con nuestros gérmenes ¡Podemos ser héroes siendo cuidadosos con nuestros gérmenes y manteniéndolos lejos de otras personas!"

### Bríndeles confianza



### Motívelos



En tiempos de incertidumbres, los niños necesitan estabilidad y motivación. Puede decir:

- "¡No todos se enfermarán, y cuanto más sigamos nuestro plan, podemos mantener a salvo más personas!"
- "Puede que no podamos hacer todo lo que queremos por un tiempo, como ir al cine o jugar con amigos, pero no siempre va a ser así."

Como especialistas en hablar con sus hijos sobre temas traumáticos, nuestro equipo ha preparado la guía anterior para ayudar a que los niños estén a salvo y se sientan seguros. Este recurso está basado en información extraída de [la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares](#) y [Harvard Health Publishing](#).

