

Cómo hablar con sus niños acerca del COVID-19

Por Dr. Allison Briscoe-Smith



Al ser psicóloga infantil que trabaja con jóvenes que padecen de estrés agudo, he practicado mucho hablar con niños y sus familias sobre temas difíciles que generan “sentimientos intensos”. El virus COVID-19 y el trastorno e incertidumbre que ha traído han añadido un estrés adicional considerable a las familias y a los chicos – a todos nosotros – que tenemos que enfrentar. A continuación mis sugerencias de cómo tocar el tema de COVID-19 con los niños. Este consejo hace uso de temas importantes y mejores prácticas presentadas por personas y organizaciones que sirven a niños en este momento.

Primero póngase su máscara de oxígeno.

In this time of extraordinary level of stress and anxiety, parents and other caregivers have to do things to make sure we ourselves are well so that we can provide great connection and care to our children. One concrete thing to do is:

- Crear una lista de “cositas” que le dan alegría – cosas como estirarse en la mañana, usar su loción favorita, leer un viejo libro que le brinda alivio, y asegurarse que está tratando de hacer una de esas cositas cada día.

Pregunte y escuche.

Nuestros chicos escuchan y ven. Mi niño de dos años, que pensaba yo no tenía idea de lo que estaba pasando, creó un clínica ayer para todos los “bebés” de la casa y les tomó la temperatura. No subestime lo que captan los niños – están captando mucho – y PREGÚNTELES. Nos concentramos mucho en lo que le decimos a los niños, pero asegurémonos de también hacerles preguntas a ellos.

- Podemos preguntar cosas simples como “¿qué crees que está pasando?” “¿cómo te sientes ahora sin ir a la escuela?” “¿qué quieres saber del COVID-19?”

1. Primero póngase su máscara de oxígeno
2. Pregunte y escuche
3. Ahora explique
3. Periodo de gracia
4. Acción
5. Recordar la resiliencia

Para más información, consulte el seminario web reciente de EmbraceRace llamado:

[Apoyando a los niños en la lucha contra COVID-19.](#)



Ahora explique.

Después de escuchar a sus niños, piense en qué quiere que ellos sepan. No prometa de más. No sabemos lo que el futuro depara y qué pasará al fin y al cano, pero podemos esforzarnos para que este momento, este día, sea lo más seguro posible. Piense en qué quiere comunicarle a sus chicos y no invente respuestas a preguntas que no sabe contestar. Cree momentitos de conexión y seguridad, en vez de prometer cosas grandes que luego no pueda cumplir. Por ejemplo, diga:

- “Tus preguntas son geniales. No puedo contestarte todas pero sí sé que estás aquí y estás segura.”

Periodo de gracia.

Recordemos que se trata de una gran transición. Démonos a nosotros mismos y a nuestros niños un pequeño periodo de gracia para cometer errores, tiempo para cambiar la rutina, tiempo para tener sentimientos intensos, tiempo para sentirse nerviosos. Muchos de ustedes escogieron NO ser maestros, ¿entonces por qué pensar que tienen que convertirse en maestros excelentes de primer o séptimo grado ahora? Si aprender desde la casa y por internet fuese tan fácil, todo el mundo lo harías. Seamos compasivos y demos ese periodo de gracia a nuestras familias y a nosotros mismos para que nos salga bien.

- “Sé que es difícil hacer todo este trabajo en casa. Si no nos sale todo bien o perfecto ahora mismo está bien; estamos aprendiendo juntos.”

Acción.

La miseria de los demás puede abrumarnos, así que tomemos medidas pequeñas para actuar: escribir cartas a personas varadas en sus hogares y notas de agradecimiento a los que se comunican con nosotros para saber cómo estamos, llamar a nuestros seres queridos. ¡Preste atención a todas las maneras extraordinarias en que la gente se está ayudando unos a otros! Recuerde que estamos haciendo todo esto como servicio a los demás – prestémosle atención a eso y expliquémoselo a nuestros niños. Como decía el Señor Rogers, “busque a los que ayudan”.

- “Vamos a escribirle una carta a titi. Sé que te extraña.”

Recordar la resiliencia.

Por último y muy importante, hay que recordar que somos resistentes y que la única razón que estamos aquí hoy es porque descendemos de gente que ya sobrevivió el apocalipsis anteriormente. Por ejemplo, como mujer negra en los Estados Unidos, sé que tengo un antepasado que sobrevivió la travesía del Atlántico. Algunos de ustedes pueden leer esto gracias a que sus antepasados sobrevivieron el Holocausto. Volvamos y consideremos la historia no solo de supervivencia, sino también de prosperidad – ¡recordemos, cultivemos, y contemos esas historias a nuestros niños!

- “Bueno, cuando era niño pase momentos difíciles, y esto es lo que aprendí.”

EmbraceRace es una comunidad multirracial de padres, maestros, expertos y otros adultos que se apoyan mutuamente para enfrentar los desafíos que la raza plantea para nuestros niños, familias y comunidades. Agradecemos su participación.

embracerace.org

