



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

## Cómo hablar con los niños sobre las enfermedades que muestran en las noticias



Los adultos no son los únicos que se preocupan por la amenaza de las enfermedades. Cuando un brote epidémico importante aparece en las noticias, los niños también están expuestos a la creciente atención pública y la cobertura mediática, y muchos de ellos pueden sentirse confundidos o asustados.

Es normal que los niños sientan ansiedad acerca de lo desconocido, y acudirán a sus padres en busca de apoyo y aliento. Los niños reaccionan a las señales de sus padres, de modo que si mamá o papá parecen estresados o hablan constantemente sobre lo preocupados que están, los niños detectarán ese sentimiento. Si los padres sobrellevan bien la situación, los niños también lo harán.

### La serenidad es clave

El primer paso para ayudar a los niños a controlar la ansiedad es abordar y reconocer sus miedos sin causar alarma ni pánico. Tranquilice a su hijo asegurándole que todos en la familia están bien y que todos juntos se esforzarán para no enfermarse. Mantener la calma y la seguridad obra maravillas a la hora de hacer que el niño se sienta seguro.

Sea proactivo y pregúntele a sus hijos qué han escuchado. Esto le dará una idea de si existen rumores o información errónea que deba corregir. La información y los datos precisos pueden hacer que los niños se sientan en control, por lo tanto, los padres deben estar preparados para ofrecerles algunos datos simples y acordes a su edad.

Los niños más pequeños necesitan dosis iguales de información y tranquilidad. Los más grandes y los adolescentes seguramente tendrán preguntas más concretas o quizás necesiten ayuda para distinguir la realidad de la ficción.

Si bien queremos proteger a los niños, es importante brindarles información precisa y sincera de acuerdo con su rango de edad.

### Maneras de calmar la ansiedad de su hijo

Estas son otras formas en que los padres pueden ayudar a sus hijos a calmar la ansiedad y preservar su bienestar:

- Procure estar al tanto de la última información, como los síntomas, las vacunas y cómo se propaga la enfermedad. Los sitios web del Departamento de Salud de Rhode Island (<https://health.ri.gov/covid/>) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) son fuentes de información confiables.

- Deles la oportunidad a los jóvenes de expresar sus sentimientos y hágalos saber que está bien sentirse afligido o atemorizado. Tenga en cuenta que cuando determinadas situaciones les generan incertidumbre y temor, es posible que los niños necesiten más afecto y atención.
- Aun si las costumbres familiares se han alterado por el cierre de las escuelas o el trabajo, traten de seguir con sus actividades de la manera más normal y sistemática posible. Los niños están más tranquilos cuando se apegan a su rutina.
- Fomente hábitos saludables: comer bien, dormir bien de noche y jugar al aire libre pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario de los niños.
- Recuérdeles a los niños que no deben compartir sus alimentos o bebidas con otras personas.
- Trate de limitar la exposición de los niños a la cobertura mediática.
- Si sus hijos van a recibir la vacuna, recuérdelos por qué es importante y cómo la vacuna servirá para protegerlos y preservar su salud.
- Los niños deben quedarse en casa cuando están enfermos. No deben ir a la escuela hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre sin necesidad de un medicamento para bajar la fiebre.
- Recuérdeles a los niños la técnica correcta para lavarse las manos, ya que es una de las mejores maneras de evitar la propagación del virus.

### Dónde pedir ayuda

La línea de asistencia Kids' Link RI, 1-855-543-5465 (KID LINK), es un servicio de prevaloración de salud conductual pediátrica y una red de derivaciones que facilita a los padres la búsqueda de tratamiento para sus hijos.

Llamando a la línea BH Link al 401-404-5465, todos los residentes de Rhode Island mayores de 18 años con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias pueden acceder a los servicios adecuados con la prontitud necesaria.