*Recomendaciones para explicar a los niños que es el coronavirus:* 

* Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros. No ignorar sus miedos o dudas.
* Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.
* Entender si no les explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
* Darles una explicación real y simple, con palabras de fácil comprensión. 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.
* Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
* Normalizar que se hable sobre el coronavirus, sin que sea un tema tabú. Ver noticias juntas y después comentarlas en familia.
* Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, fomentar la empatía .Un ejercicio seria promover con la familia contactos virtuales en donde conversen por ejemplo con los abuelos lo que han aprendido sobre el coronavirus y las formas de protección.
* No mentirles, diciéndoles por ejemplo “el coronavirus llego porque los niños como tú no se quieren bañar “.
* Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
* Ayudar a que se expresen, quizá algunos niños(as) no quieren hablar de lo que sucede, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos.
* También podemos utilizar los dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio. Los cuentos son también son una herramienta entretenida y eficaz a la hora de poder contarles que es el coronavirus
* En necesario evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19, explicarles que deben tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

**No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.:** La mayoría de los niños (as) ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando mascarillas por las calles. Por esta razón los padres deben trasmitir a sus

hijos que pueden expresar sus dudas y confiar en ellos, no hablar solo aumenta preocupación de los niños.

Es necesario acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Salud, Colegio Médico de Chile o la OMS. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, también es importante trasmitirles calma y seguridad para que se sientan reconfortados y protegidos.

**Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo**: A veces entregar demasiada información con términos técnicos puede ser abrumador para los niños. En su lugar debemos intentar aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera honesta y clara utilizando un lenguaje adaptado a su edad y a sus conocimientos.

**Permita que su hijo se exprese:** hay que invitar a los niños(as) a que cuenten lo que saben sobre el coronavirus y preguntarles cómo se siente al respecto. Quizá algunos niños(as) no quieren hablar de lo que sucede, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos.

**Calme su propia ansiedad**: Antes de hablar con los niños es recomendable mirarse a sí mismo, reconocer como nos sentimos y si es necesario tomarse un momento para calmarse antes de tener una conversación o responder las preguntas de los niños.

**Enfóquese en las medidas de prevención**. Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que como familia estamos tomando. Como son niños lo recomendable es enseñar de manera entretenida:

-Enseñarles a lavar sus manos con abundante jabón al ritmo de una canción : calabaza todos a sus casas , las manitos a lavar , con jabón voy a frotar , por arriba si (bis) , por abajo si si(bis) , los deditos si si(bis) , limpiecitos si si(bis) , me las seco si si(bis) calabaza ,calabaza ,todos, todos a sus casas .

-Al toser o estornudar enseñarles a cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado “así usamos el poder mágico del Karate protegernos frente a los virus malos”.

- Para evitar que se toquen los ojos o nariz inventar un juego de puntos “el que se toca los ojos, la nariz o la boca pierde un punto “

-Dibujarle a los niños cada mañana un “coronavirus” en el dorso de las manos, invitarlos al desafío de borrar durante el día el dibujo lavándose las manos con agua y jabón. Si al llegar la noche han conseguido borrar el “coronavirus” ganaran 1 punto. Si logran acumular 7 puntos en 7 días ganaran un premio.

**Mantener una rutina**: Continuar con la rutina y la previsibilidad les ayudara a sentirse seguros en estos momentos. Por eso programar los días con horarios regulares para hacer tareas, bañarse, comer, jugar y dormir es esencial para que los niños(as) se sientan contentos y tranquilos.