



Colegio Jorge Robledo

Del Valle de San Nicolás - Rionegro

Acompañamiento en tiempos de cambio

A continuación, encontraras información que te puede ser útil a la hora de hablar con tus hijos si se presentan preguntas referentes a la situación de salud pública que se vive actualmente.

Recuerda que cada familia tiene diferentes miradas y formas de educar e impartir su cultura. Sin embargo, quería compartir contigo alguna información que puede ser de interés y ayuda.

En Tiempos del Coronavirus

Es importante verificar la información que los niños reciben ya que en cierta medida ellos escuchan de diferentes medios lo que está pasando. Por esta razón, es importante que estén informados del por qué no están asistiendo al colegio y acerca de la situación de salud actual.

Como adultos debemos generar tranquilidad y optimismo y brindar a los niños herramientas adecuadas que les permita sobrellevar la situación actual y situaciones que en un futuro se puedan presentar. Trata de evitar que escuchen y vean noticias, ya que esto puede generar más estrés en ellos.

Asegúrate que los niños reciban información confiable, y que esta información proceda de ustedes, los padres. A continuación, te doy una idea de cómo puedes hablar con ellos:

- Comienza averiguando que información tienen. Es importante hacer preguntas acordes a su nivel de edad. Ej. Si se trata de un niño grande, le puede preguntar: "¿Qué has escuchado sobre el coronavirus? ¿Tienes preguntas?" Si se trata de un niño pequeño, le puede preguntar: "¿Tienes preguntas sobre la nueva enfermedad que ha aparecido hace poco?" Esto le permitirá saber de cuánta

información dispone su hijo, y también si le ha llegado una información equivocada.

- Toma como guía lo que el niño te va diciendo. Algunos se mostrarán un poco más ansiosos y hablando mucho más de esto, mientras que otros no estarán interesados o no realizan preguntas y esto está bien también.
- Proporcióname seguridad y no le des más información de la que está pidiendo. Si te pregunta por qué no estás yendo al trabajo, le podrás dar una respuesta, pero si no te pregunta no habrá motivo para hablar de ello.
- Si pregunta algo que no sabes, puedes decirle tranquilamente que no lo sabes. Y si se hace necesario puedes buscar información verídica y responderle más adelante.
- Recuerda hablar con calma y tranquilidad, pues ellos saben en qué momento nosotros los adultos estamos preocupados.
- Como lo dije anteriormente, recuerda darle esos espacios para expresar sus miedos, y que les permita identificar sus sentimientos y emociones. o Lo niños suelen preocuparse por sus familiares, si llamarlos los hace sentir mejor bríndales ese espacio.

Referencia tomada de: <https://kidshealth.org/en/> date March 2020

Milena Zambrano R.

Colegio Jorge Robledo del Valle de San Nicolás

Psicóloga Universidad de la Sabana

Master in Mental Health Counseling, CAU