

## Definiciones importantes

El **COVID-19** es un virus similar al resfriado o la gripe que puede hacer que algunas personas estén muy enfermas. Por lo general, las personas tienen tos, fiebre, están muy cansadas y pueden tener dificultad para respirar.

Un **virus** es un tipo de germen que es muy pequeño y cuando se mete dentro de su cuerpo puede enfermarlo.

**Los gérmenes** son pequeños seres vivos que pueden hacer que usted se enferme. Son pequeños y escurridizos, por eso, puedan entrar en su cuerpo sin que usted lo note.

**Contagioso** significa que un virus o enfermedad puede saltar de una persona a otra a través de cosas como toser, estornudar, tocar o respirar sobre alguien.

## Conversar al respecto

### Averigüe lo que su hijo ya sabe.

Haga preguntas dirigidas al nivel de edad de su hijo. Siga el hilo de su hijo.

### Ofrezca consuelo y honestidad.

Concéntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro pero sea sincero. Si su hijo le hace una pregunta de la que no conoce la respuesta, dígaselo y busquen la respuesta juntos. Hable con calma y de manera tranquilizadora. Dé a los niños espacio para compartir sus temores.

### Ayude a los niños a sentirse en control

Dele a su hijo cosas específicas que hacer para sentirse en control. Hable sobre todas las cosas que están sucediendo para mantener a las personas seguras y saludables.

Ponga historias de noticias en contexto y aclare cualquier malentendido. Hágales saber a los niños que está bien sentirse estresado a veces.

### Mantenga la fluidez de la conversación

Hable con su hijo regularmente. Usted puede incorporar una pregunta de comprobación en una rutina para normalizar la conversación sobre los sentimientos y reevaluar el estrés.

## Ejemplo de guión: Explicar la enfermedad del COVID-19

Los gérmenes son pequeños seres vivos que son tan diminutos que no podemos verlos con nuestros ojos. Algunos gérmenes son saludables, pero otros pueden hacernos sentir enfermos. Los gérmenes que nos enferman se llaman virus. El coronavirus es el nombre del tipo de virus que está haciendo que algunas personas se enfermen en este momento. COVID-19 es el nombre de la enfermedad que las personas contraen a causa del coronavirus.

Cuando alguien contrae COVID-19, es posible que tosa, tenga fiebre y se sienta cansado. Necesitan descansar, beber mucha agua y, tal vez, tomar algunos medicamentos hasta que se sientan mejor. Algunas personas necesitan ayuda adicional para mejorar, por eso acuden al hospital donde los médicos pueden ayudarles. Cuando esas personas se sientan mejor, volverán a casa.

Estos pequeños gérmenes pueden saltar de una persona a otra cuando las personas tosen, estornudan o se tocan entre sí. ¡Es por eso que alejarse de las personas puede ayudar a mantener a todos seguros! Es posible que también vea personas usando mascarillas. Estas mascarillas actúan como escudos para evitar que los gérmenes salten de una persona a otra.

¿Qué te estás preguntando? ¿Qué estás sintiendo?

## Cómo responder las preguntas de su hijo acerca del COVID-19

### P: ¿Me enfermaré?

**R:** ¡Todos se enferman a veces! Si te enfermas, mamá, papá o la persona encargada del cuidado te cuidará hasta que se mejore. Si debemos ir al médico, ellos también ayudarán.

### P: ¿Por qué no puedo ir a la escuela?

**R:** La escuela está cerrada en este momento. Tus maestros y amigos están en casa igual que tú. Cuando se abra de nuevo, puedes volver a ver a tus amigos. Yo te diré cuando vuelva a abrir.

### P: ¿Por qué no puedo ver a mis amigos/familia?

**R:** En este momento hay una regla de que todos deben quedarse en casa y solo con su familia en su casa. Esto es para ayudar a evitar que todos se enfermen. ¡Pero hay muchas cosas divertidas que podemos hacer en casa! Tan pronto como podamos ver a nuestros amigos de nuevo, te lo diremos.

**P: ¿Por qué las personas usan mascarillas?**

**R:** A veces, los gérmenes viajan de una persona a otra a por toser o hablar. Si los gérmenes viajan hasta alguien, pueden hacerlo sentir enfermo. La mascarilla es como un escudo y protege a las personas de la propagación de gérmenes.

**P: ¿Por qué tengo que lavarme las manos?**

**R:** Los gérmenes pueden vivir en nuestras manos y hacernos enfermar. ¡Cuando nos lavamos las manos, nos deshacemos de todos los gérmenes! También mantiene a otras personas seguras.

**P: ¿Por qué nos mantenemos alejados de las personas?**

**R:** Los gérmenes no pueden viajar muy lejos. Por lo tanto, estar a seis pies de distancia ayuda a mantener a todos a salvo de los gérmenes tratando de viajar de una persona a otra.