

¿Qué podemos decir a los/as niños/as sobre el Coronavirus (COVID-19)?

Durante la epidemia de ébola y la gripe aviar, escribimos guías para maestros/as y padres sobre cómo hablar de los hechos que estaban sucediendo y sobre cómo gestionar la atención masiva de los medios al tema.

El Coronavirus (COVID-19) ha sido declarado una crisis de salud internacional y esto hace, una vez más, que tales consejos sean importantes. En este artículo, hemos reunido sugerencias sobre cómo hablar con los/as niños/as del Coronavirus.

Ya en la introducción, queremos recordarles que los/as niños/as pueden tener parientes cercanos y amigos/as que ahora están en China. Los/as maestros/as deben ser conscientes de esto, y conocer si se da la circunstancia, no tanto porque necesiten un tratamiento especial, sino porque pueden ser informantes útiles. La presencia de estudiantes de países gravemente afectados también puede requerir un mayor nivel de atención y conversaciones más exhaustivas en clase.

Consejos para maestros/as y padres

La epidemia de coronavirus ha sido declarada crisis internacional de salud pública por la Organización Mundial de la Salud. El brote está siendo tan ampliamente cubierto por todos los medios que recomendamos a los padres y las madres que hablen con sus hijos/as sobre lo que está sucediendo y que los maestros/as aborden el tema en el aula. Además, a medida que más y más países repatrian a sus ciudadanos/as a sus hogares, cierran fronteras y las aerolíneas cancelan sus viajes a China, aumenta el temor público al brote.

En esta situación, es importante que los temores de los niños y las niñas se tomen en serio. Los hechos deben ser comunicados, mientras que los pensamientos y las fantasías sobre la enfermedad deben ser abordados por padres y maestros/as.

El miedo creado por el Coronavirus es similar al miedo creado por las epidemias de enfermedades anteriores, como la gripe porcina y aviar. Actualmente, los/as expertos/as todavía están tratando de entender el virus. El virus Corona tiene similitudes con el virus del SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo) que estalló en 2003 y los/as expertos/as esperan que esto implique que haya menos riesgo de infección por parte de aquellos/as con síntomas leves y moderados. Esto tiene la ventaja de que los/as profesionales de la salud pueden concentrarse en los casos más graves. En Asia, muchas personas buscan hospitales y proveedores de atención médica, por lo que los/as médico/as temen que dichos lugares puedan ser sitios donde el virus pueda infectar a otros/as.

Aunque el peligro de infección aún no se comprende totalmente, el miedo se propaga fácilmente. El gobierno y las autoridades de salud están haciendo todo lo posible para difundir información sobre la enfermedad y establecer medidas, pero el temor aumenta entre el público cuando se reportan constantemente nuevos casos, en distintos lugares.



Cuando las autoridades de salud planean tratar las enfermedades infecciosas, su trabajo les exige que se preparen para el peor de los casos. A menudo, el mejor plan para detener la epidemia en nuestras fronteras está aquí. Al mismo tiempo, es imposible negar que la enfermedad es peligrosa, incluso si el riesgo de infección es bajo. Pero debido a que no estamos familiarizados con tener que lidiar con tales peligros, existe incertidumbre, lo que aumenta el temor de muchos/as. Este miedo aumentará, cuantas más personas se infecten y mueran, especialmente cuando esto ocurra cerca de nosotros/as. Cuando las autoridades sanitarias ponen en práctica medidas para limitar el virus, el miedo también puede aumentar, porque tales medidas se convierten en una forma de "señal emocional".

Datos sobre el Coronavirus (fuentes principales: Instituto Noruego de Salud Pública y las autoridades sanitarias noruegas, ver [Norwegian Institute of Public Health](https://www.norwegianinstituteofpublichealth.no/) y [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no/), y la Organización Mundial de la Salud, ver <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

A continuación, se presentan algunos datos sobre la enfermedad que se pueden explicar a los/as niños/as. Cuanto mayor sea el/la niño/a, más detalles necesitará.

- ✓ El brote del coronavirus puede causar infección del tracto respiratorio en las personas. Para muchos/as, sólo causa síntomas leves, pero se han reportado más de 1000 muertes. Se cree que la infección se origina en animales, pero puede transmitirse entre las personas.
- ✓ El virus fue descubierto en una ciudad importante de China (Wuhan) en diciembre del 2019, y se han reportado casos de la enfermedad en varios países, también en Europa.
- ✓ Hasta ahora se sabe poco sobre la enfermedad, por lo que muchos/as médicos/as y el resto del personal de salud están trabajando actualmente para comprender la enfermedad con más detalle. Esto les ayudará a reducir de manera más efectiva el riesgo de propagación.
- ✓ Las preguntas que se hacen son:
 - ¿De dónde viene el virus?
 - ¿Cuál es su gravedad? ¿Quién se enferma, cómo y cuan enfermos/as están?
 - ¿Cómo se propaga?
 - ¿Puede alguien que, todavía, no muestra signos de enfermedad infectar a otros/as, incluso si no está enfermo?
 - ¿Cómo se puede tratar mejor a los afectados? ¿Qué medidas se pueden tomar para limitar el alcance del virus?
- ✓ Al igual que con todas las infecciones, es importante tener una buena higiene de manos, lavarse las manos con agua y jabón, o con crema antibacteriana o similar.
- ✓ Actualmente no existe una vacuna o medicamento preventivo para la enfermedad. Los científicos trabajan las 24 horas para encontrar contramedidas a la enfermedad.



A medida que el virus se propaga, esto se trata cada vez más ampliamente en los periódicos, la televisión e Internet. Es importante recordar que los/as niños/as leen las primeras páginas de los periódicos, están activos en Internet y hablan entre ellos/as sobre lo que escuchan, ven y leen. Titulares dramáticos crean curiosidad. No podemos proteger o evitar que los/as niños/as vean lo que está sucediendo. Incluso los/as niños/as pequeños/as entre 6 y 7 años pueden leer lo suficiente como para darse cuenta de que el virus puede ser peligroso y, por lo tanto, aterrador. Es previsible que haya fotos e informes, por ejemplo, de hospitales, que puedan generar miedo y, por lo tanto, deben explicarse a los/as niños/as. No ayuda a los niños y las niñas que la información esté matizada en los informes, porque esta información sólo puede ser leída por adultos/as. Los/as niños/as reciben mucha información, sin contar necesariamente con el apoyo de un/a adulto/a para interpretarla. Esto, también, puede conducir a fantasías ya que carecen de la experiencia y el conocimiento para procesar lo que asimilan.

Los niños y las niñas necesitan adultos/as para ayudarles/as a comprender lo que está sucediendo, de modo que los malentendidos puedan aclararse y puedan comprender mejor lo que está sucediendo. La razón por la que hablamos con los/as niños/as sobre el Coronavirus es para ayudarles/as a sentirse más seguros. No es justo que los/as niños/as tengan más miedo al virus que nosotros/as los adultos/as, si no hay necesidad de esto. Un ejemplo, es que es difícil para los/as niños/as comprender las distancias. Cuando escuchan que hay muchos/as muertos/as en China, no se dan cuenta de lo lejos que está. Tampoco saben lo que es una respuesta de emergencia o cuarentena. Cuando nuestras autoridades dicen que están preparadas, o que una ciudad o un barco están en cuarentena, debe explicarse a los/as niños/as.

Recomendamos que los/as maestros/as en la escuela primaria aborden el Coronavirus en clase. Nuestra propuesta es: los/as alumnos/as deben sentirse seguros/as y al mismo tiempo aprender algo. Le aconsejamos que, como maestro/a, verifique lo que los/as niños/as saben sobre el virus, para que pueda corregir posibles conceptos erróneos. Esta es una buena manera de darles, también, una comprensión fundamental del virus, en la que puedan basar su pensamiento. Además, bríndeles esperanza: dígales que ahora muchas personas están trabajando para limitar la propagación de la enfermedad y que los/as investigadores/as están trabajando para desarrollar una cura.

Sugerimos que dos maestros/as en la escuela tengan la responsabilidad de mantenerse al día con las noticias e informar a sus colegas sobre los nuevos desarrollos. Como opción, la escuela puede diseñar una carta informativa que se envíe a los padres y las madres con un mensaje específico sobre lo que se dice sobre el virus.

¿Qué les puedes decir a los/as niños/as?

A continuación, proporcionamos ejemplos de cómo puede hablar con los/as niños/as sobre lo que está sucediendo actualmente.

¿Qué es el Coronavirus?



Klinik for krisepsykologi

Es posible que hayas oído información e historias sobre el Coronavirus en diferentes medios, como periódicos, Internet o amigos/as. ¿Te preguntarás por qué tanta gente está hablando ahora de esto?. Comenzó en China, donde varias personas se infectaron con la enfermedad. Piensan que se transmitió por primera vez de animales a humanos, pero no sabemos cómo se infectaron los primeros humanos. Debido a que la enfermedad se transmite a través del contacto entre personas y muchos/as no sabían cómo se propagaba, enfermaron más personas. La enfermedad se transmite sólo a través del contacto de una persona enferma con una persona sana. Esto ocurre por contacto manual o porque una persona sana entra en contacto con el fluido corporal de la persona enferma. Los fluidos corporales son: saliva, sudor, sangre, vómitos, orina (tejidos) y deposiciones. El virus es tan nuevo que los/as médicos/as y otros/as profesionales de la salud todavía están tratando de entender cómo funciona. Por lo tanto, muchos/as están trabajando para obtener más información para poder crear una vacuna que proteja a las personas contra el virus. En este momento, no hay vacuna. Quienes se enferman, contraen lo que se llama infección respiratoria, tosen y contraen neumonía. Algunos/as padecen dolencias leves (síntomas), otros/as dolencias más graves y también hay algunos/as que han enfermado tanto que murieron a causa de la enfermedad. En China, trabajan duro para detener la propagación del virus. Por ejemplo, han aislado una ciudad con muchos millones de personas, de modo que quienes viven allí no pueden abandonarla e infectar a otros/as. Por supuesto, da miedo que todavía no entiendan completamente la enfermedad, pero es bueno saber que muchas personas están trabajando para entenderla. Además, es bueno saber que aquellos/as que son líderes de la seguridad de la salud en el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), trabajen para garantizar que los países cooperen para que la menor cantidad posible de personas se infecte.

Es importante saber que, aunque muchos/as puedan enfermar, muy pocos/as mueren. Los/as médicos/as que trabajan con Salud Pública y que son responsables de protegernos a todos/as en nuestro país, están trabajando muy duro. Se han preparado y practicado para que saber qué hacer si alguien en nuestro país está infectado/a. Tienen planes para ello. También, han practicado sobre cómo ayudar a las personas infectadas en todos los hospitales grandes. Debido a que los/as profesionales que tratan a los/as enfermos/as saben qué hacer, los/as que son los/as jefes/as de salud en nuestro país (los/as llamamos las autoridades de salud) pueden asegurarnos que nosotros/as, como país, lo haremos bien. Pero los/as adultos/as aún pueden estar preocupados/as, porque con algo tan nuevo puede ser difícil entender exactamente lo que está sucediendo.

Ahora bien, como con todas las infecciones, es importante una buena higiene de las manos, lavarse las manos con agua y jabón o con antisépticos.

¿Es peligroso el Coronavirus?

Sí, es peligroso, pero solo cuando estás en contacto con una persona enferma. Todos/as aquellos/as que van a ayudar a las personas enfermas saben esto y cómo protegerse. La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas graves, pero la enfermedad es peligrosa, ya que algunas personas mueren, pero esto también es cierto para las personas que sufren de neumonía. Afortunadamente, mueren muy, muy pocos. Los/as profesionales



de la salud que se encuentran con pacientes enfermos/as pueden infectarse, pero tienen cuidado de evitarlo. Tienen experiencia de brotes previos de enfermedades infecciosas y han aprendido cómo protegerse, por lo que es extremadamente raro que los/as profesionales de la salud se infecten.

Actualmente no existe una vacuna que pueda proteger contra el Coronavirus. Sin embargo, los/as médicos/as trabajan duro para desarrollarla.

¿Por qué tantos/as hablan de este virus?

La razón por la que los/as adultos/as están tan preocupados/as por esto es porque muchas personas en todo el mundo han sido infectadas con el virus. Temen que la enfermedad se propague. Cualquier cosa que nos parezca amenazante y que no comprendamos completamente puede dar miedo y generar incertidumbre y ansiedad. Es por eso que hay muchos informes en los medios, y esto puede dejarnos sintiendo miedo e inquietud. Si bien quienes lideran nuestros sistemas de atención médica no creen que la enfermedad sea muy peligrosa para la mayoría de las personas en nuestro país, deben estar preparados/as para ayudar si más personas contraen la enfermedad.

¿Qué pueden hacer los/as niños/as?

Los/as adultos/as son responsables de lidiar con la enfermedad. Las personas enfermas reciben atención en los hospitales y, por lo tanto, no necesitan preocuparse. Si su mamá o papá trabaja en un hospital o en el sistema de atención médica, debe saber que ellos/as saben cómo tratar esas enfermedades. También saben cómo protegerse de la infección.

Sin embargo, todavía hay cosas que puede hacer:

- Tenga cuidado de no difundir rumores o contar historias sobre el virus que no sean ciertas.
- Trate de no asustar a los/as niños/as más pequeños.
- Juegue y diviértase cómo lo hacía antes del brote de virus e intente pensar lo menos posible sobre lo que está sucediendo.
- Hable con adultos/as sobre lo que está sucediendo. No tenga miedo de preguntarles sobre el virus o cualquier inquietud que pueda tener.

Consejos para maestros/as de preescolar

Los/as niños/as son científicos/as, escuchan, ven, leen y sacan conclusiones basadas en esto. En realidad, son científicos/as de una manera nueva y diferente a cómo lo eran hace solo diez años. Internet se ha convertido en parte de la vida cotidiana. Un abuelo dijo que su nieto de cuatro años le preguntó si había aprendido a buscar en la web. Formaba parte de la vida diaria de la familia. Es absolutamente relevante escuchar a los/as niños/as mayores en pre-escolar, sobre lo que han "investigado" cuando se trata del Coronavirus.

Sabemos que los/as niños/as de pre-escolar pueden darse cuenta de las noticias aterradoras. Esto puede derivarse de fragmentos descubiertos a través de la televisión, la



radio o de escuchar conversaciones de adultos/as. A menudo, los/as hermanos/as mayores o amigos/as hablarán sobre la enfermedad o volverán a contar las noticias, y lo harán de una manera incorrecta. Los/as niños/as perciben que lo que está sucediendo les da miedo, pero les falta la comprensión de hasta qué punto esto debería ser motivo de preocupación para ellos/as.

Recomendamos que intente averiguar qué han escuchado los/as niños/as más mayores de pre-escolar sobre el virus. Pregúnteles a los/as niños/as qué hay en las noticias para que puedan corregir cualquier idea falsa. Si los/as niños/as no muestran interés en el tema, está bien dejarlo, pero no lo sabrá hasta que haya hablado con ellos/as sobre lo que saben.

Los/as niños/as pequeños/as carecen de experiencia y conocimiento para interpretar la información que reciben, por lo que pueden asustarse y confundirse innecesariamente. Puede ser útil pensar que los/as niños/as necesitan que nosotros/as los adultos/as les facilitemos herramientas. Herramientas para usar en la comprensión de la información que reciben de otros/as y de los medios. Necesitan hechos y explicaciones que puedan reducir el miedo y la confusión innecesaria.

Consejos generales para conversar con niños/as

1. No esperes para ver lo que está sucediendo, ve a ver

Como adulto/a, debe verificar activamente lo que los/as niños/as han entendido sobre la situación, si cree que podrían estar innecesariamente asustados/as por lo que está sucediendo. Las noticias de áreas distantes pueden parecer cercanas cuando los medios de comunicación las llevan a la sala de estar. Recuerde que todos los periódicos tienen una página para niños/as, ésta es la página principal. Todos/as los/as niños/as que pueden leer, lo entienden directamente desde el puesto de periódicos o la mesa del desayuno. De hecho, las peores portadas no deberían estar allí.

2. Los/as niños/as necesitan entender

Piense en cómo abordar una conversación cuando su hijo/a se ha expuesto a grandes titulares en el periódico o en sitios web. Si bien no podemos protegerlos/as de la exposición a los medios, debemos ayudarlos/as a comprender, para que puedan calmarse. También, puede hablar sobre lo que planea decir a los/as niños/as con otros/as adultos/as.

3. Los/as niños/as necesitan ganchos mentales

Los buenos ganchos mentales son palabras y conceptos que le permiten al/a la niño/a entender a su nivel. Con buenos ganchos, un/a niño/a puede mitigar mucho miedo y preocupación innecesarios, y puede hablar sobre lo que le preocupa. Para los/as niños/as pequeños/as, pueden ser necesarios seguros del tipo «No tengo miedo, mamá o papá no pueden contraer la enfermedad» o «Ahora todos/as están trabajando para evitar que otros/as contraigan la enfermedad». Los/as niños/as mayores necesitan que explique por qué se siente seguro/a.



No tenga miedo de preguntar si los/as niños/as tienen preguntas y proporcionarles respuestas honestas. Si no sabe la respuesta, dígalos o diga que intentará averiguarlo. Los/as niños/as desarrollan su experiencia a través de preguntas y, a menudo, preguntan lo mismo varias veces para obtener una mejor comprensión de la información.

4. Nuestras mejores explicaciones para adultos/as

Si hay emociones fuertes involucradas, los/as niños/as podrían no almacenar la explicación adecuadamente en su memoria. Tienen que escucharlo varias veces. Se confundirán si hay variaciones significativas en estas explicaciones. Como tal, las explicaciones deben ser consistentes. Además, la peor parte de la información debe estar en la primera parte de la conversación. «Es una enfermedad con la que muchas personas en China se han enfermado y algunas han muerto. Por lo tanto, las personas enfermas no deben estar juntas con otras personas a las que puedan infectar. Además, las personas que ayudan a los enfermos/as necesitan protegerse (enjuague bucal, lavarse las manos, antiséptico, etc.). Entonces la enfermedad no se puede propagar a otros/as tan fácilmente». Los/as niños/as quieren y se merecen nuestra mejor versión para adultos/as. Dígalos que es muy difícil contraer la enfermedad en nuestro país y que las autoridades hacen todo lo posible para evitar que alguien se enferme, pero si eso sucede, los/as médicos/as y los hospitales saben qué hacer.

5. Abierto/a para ayudar a entender-cerca para ayudar a calmarse

Las conversaciones con los/as niños/as tienen como objetivo hacer que los/as niños/as entiendan lo que está pasando y se sientan seguros/as. Tenemos que asegurarnos de que esto suceda. Cuando comenzamos la conversación y hablamos de sus miedos, debemos explicarle al/a la niño/a que lo estamos haciendo para ayudarlo/la a controlar los pensamientos problemáticos. No es una meta provocar emociones fuertes, la meta es reducir aquellas que ya están allí.

6. Cíñete a los hechos

El Coronavirus fue descubierto por primera vez en una ciudad china. Desde entonces se ha extendido a varios países, incluida Europa. Los/as científicos/as creen que se ha transmitido de los animales (a menudo se mencionan los murciélagos) a los humanos, pero no lo saben con certeza. Saben que ahora se propaga entre los humanos. Los/as médicos/as todavía están tratando de entender la enfermedad.

7. ¿Qué pueden hacer los/as niños/as por sí mismos/as?

Hay poco que los niños/as pequeños/as pueden hacer ellos/as mismos/as, ya que no han estado en contacto con nadie que tenga el Coronavirus. Aun así, la ocasión se puede usar para decir que es importante que se laven las manos cuando hayan ido al baño, que si tienen un resfriado y necesitan toser, pueden hacerlo en un pañuelo (algunos dicen en el codo, pero aquí los expertos no están del todo de acuerdo) porque las enfermedades que no son peligrosas, como la gripe y los resfriados, también pueden transmitirse a través de fluidos corporales.



Los/as adultos/as también pueden usar la situación para enseñar a los/as niños/as sobre el cuerpo, para contar qué sucede cuando nos enfermamos y cómo interactúan las diferentes partes del cuerpo para mantenernos vivos/as. Los/as niños/as que preguntan sobre la muerte deben recibir explicaciones simples de lo que sucede en el cuerpo cuando morimos; que todas las funciones de la vida se detienen, que uno/a ya no puede sentir dolor y que los/as muertos/as no pueden regresar.



Traducción por parte de la Unidad de Crisis y Conflictos de Barcelona

ANASTASIA ANKUDINOVA I PIATINA

A partir de la guía elaborada por el Dr. Atle Dyregrov y el Dr. Magne Raundalen
Klinikk for krisepsykologi - Centro de Psicología de Crisis de Bergen (Noruega).

El link al documento original es este:

<https://krisepsykologi.no/what-can-we-say-to-children-about-coronavirus/>



[Klinikk for krisepsykologi](#)