**MATERIAL EDUCATIVO**

A: Padres, Madres y/o Encargado de Estudiantes

De: Sra: Amilsa I. Ayala López

Trabajadora Social Escolar

Escuela Antonio Ledee Colón

**Cuando los niños están ansiosos por el coronavirus: Qué hacer.**

Por [el equipo de Understood](https://www.understood.org/es-mx/about/authors/The-Understood-Team)

La ansiedad [suele ir de la mano del TDAH](https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/add-adhd/adhd-and-anxiety-what-you-need-to-know) y de otras diferencias del aprendizaje. Además, algunos niños tienen dificultad para [controlar sus emociones](https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/add-adhd/adhd-and-emotions-what-you-need-to-know). Esto puede dificultar que piensen lógicamente cómo manejar situaciones que les causan ansiedad.

Estas son algunas sugerencias para hablar sobre el coronavirus con niños que se sienten ansiosos:

**Validar sus emociones.**  Decir a los niños que todo va a estar bien pudiera parecer una buena manera de manejar la situación, pero puede ser contraproducente. No aborda sus miedos ni tampoco es algo que usted pueda garantizar. En lugar de eso, [responda con empatía](https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/9-ways-to-show-empathy-when-your-child-is-struggling): “Sé que estás preocupado, pero hay maneras en que podemos mejorar las cosas”.

**Mantener a raya su ansiedad.**  A veces mencionamos nuestras preocupaciones durante la conversación. En lugar de decir: “A mí también me preocupa que podamos estar expuestos al virus”, intente decir: “Yo también estoy un poco preocupado, pero me enfoco en los hechos”.

**Dar el ejemplo.**  Los niños se dan cuenta de cómo responde usted a la situación. Si actúa racionalmente y con calma puede que ayude a disminuir la ansiedad. Aunque no esté tranquilo, [intente actuar de esa manera](https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/understanding-childs-challenges/talking-with-your-child/when-kids-are-anxious-about-coronavirus-what-to-do).

**Diferenciar el “y si…” de “esto es“.**  Ayude a los niños a diferenciar lo que está sucediendo en este momento de lo que les preocupa que pueda suceder. Hágales saber que enfrentarán los “y si…” en el caso de que (o en el momento en que) lleguen a suceder.

**Proporcione información honesta y precisa a un nivel que los niños entiendan.**  Asegúrese de que los niños sepan que hay muchos rumores rondando. Explíqueles lo que necesitan saber. Por ejemplo, puede que necesiten saber más sobre

cómo mantener una higiene adecuada que sobre cómo se propaga el virus. El aseo personal es algo que pueden controlar.

Asegúrese de estar disponible para escucharlos, afirma la experta y escritora de Understood Amanda Morin. “La ansiedad va y viene. Es importante seguir conversando a medida que se disponga de información nueva”.

Acerca del autor

[Understood Team Graphic](https://www.understood.org/es-mx/about/authors/The-Understood-Team)

[**El equipo de Understood**](https://www.understood.org/es-mx/about/authors/The-Understood-Team) está integrado por apasionados escritores, editores y moderadores de la comunidad. Muchos de ellos tienen hijos que piensan y aprenden de manera diferente.

Revisado por

[Retrato de Amanda Morin](https://www.understood.org/es-mx/about/our-experts/Amanda-Morin)

[**Amanda Morin**](https://www.understood.org/es-mx/about/our-experts/Amanda-Morin) trabajó como maestra en el salón de clases y especialista de intervención temprana durante 10 años. Es la autora de *The Everything Parent’s Guide to Special Education*. Dos de sus hijos piensan y aprenden de manera diferente.