Talking to Kids About the Coronavirus

Kids worry more when they're kept in the dark

Rachel Ehmke

News of the coronavirus COVID-19 is everywhere, from the front page of all the papers to the playground at school. Many parents are wondering how to bring up the epidemic in a way that will be reassuring and not make kids more worried than they already may be. Here is some advice from the experts at the Child Mind Institute.

Don't be afraid to discuss the coronavirus. Most children will have already heard about the virus or seen people wearing face masks, so parents shouldn't avoid talking about it. Not talking about something can actually make kids worry more. Look at the conversation as an opportunity to convey the facts and set the emotional tone. "You take on the news and you're the person who filters the news to your kid," explains Janine Domingues, PhD, a child psychologist at the Child Mind Institute. Your goal is to help your children feel informed and get fact-based information that is likely more reassuring than whatever they're hearing from their friends or on the news.

Be developmentally appropriate. Don't volunteer too much information, as this may be overwhelming. Instead, try to answer your child's questions. Do your best to answer honestly and clearly. It's okay if you can't answer everything; being available to your child is what matters.

Take your cues from your child. Invite your child to tell you anything they may have heard about the coronavirus, and how they feel. Give them ample opportunity to ask questions. You want to be prepared to answer (but not prompt) questions. Your goal is to avoid encouraging frightening fantasies.

Deal with your own anxiety. "When you're feeling most anxious or panicked, that isn't the time to talk to your kids about what's happening with the coronavirus," warns Dr. Domingues. If you notice that you are feeling anxious, take some time to calm down before trying to have a conversation or answer your child's questions.

Be reassuring. Children are very egocentric, so hearing about the coronavirus on the news may be enough to make them seriously worry that they'll catch it. It's helpful to reassure your child about how rare the coronavirus actually is (the flu is much more common) and that kids actually seem to have milder symptoms.

Focus on what you're doing to stay safe. An important way to reassure kids is to emphasize the safety precautions that you are taking. Jamie Howard, PhD, a child psychologist at the Child Mind Institute, notes, "Kids feel empowered when they know what to do to keep themselves safe." We know that the coronavirus is transmitted mostly by coughing and touching surfaces. The CDC recommends thoroughly washing your hands as the primary means of staying healthy. So remind kids that they are taking care of themselves by washing their hands with soap and water for 20 seconds (or the length of two "Happy Birthday" songs) when they come in from outside, before they eat, and after blowing their nose, coughing, sneezing or using the bathroom. If kids ask about face masks, explain that the experts at the CDC say they aren't necessary for most people. If kids see people wearing face masks, explain that those people are being extra cautious.

Stick to routine. "We don't like uncertainty, so staying rooted in routines and predictability is going to be helpful right now," advises Dr. Domingues. This is particularly important if your child's school or daycare shuts down. Make sure you are taking care of the basics just like you would during a spring break or summer vacation. Structured days with regular mealtimes and bedtimes are an essential part of keeping kids happy and healthy.

Keep talking. Tell kids that you will continue to keep them updated as you learn more. "Let them know that the lines of communication are going to be open," says Dr. Domingues. "You can say, 'Even though we don't have the answers to everything right now, know that once we know more, mom or dad will let you know, too.'"

Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

Los niños se preocupan más si les ocultamos información--Rachel Ehmke

Las noticias relacionadas con la enfermedad COVID-19 y el coronavirus están por todos lados, desde las portadas de los periódicos hasta el patio de juegos en la escuela. Muchos padres se preguntan cómo hablar con sus niños sobre la epidemia para que estén tranquilos y no se preocupen más. A continuación encontrará algunos consejos de los expertos del Child Mind Institute.

No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus. La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede aumentar la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”, explica la doctora Janine Domingues, psicóloga infantil del Child Mind Institute. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que les cuentan sus amigos o escuchan en las noticias.

Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo. No dé demasiada información, ya que esto puede ser abrumador para los niños. En su lugar, intente responder sus preguntas. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.

Permita que su hijo se exprese. Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es evitar estimular las fantasías alarmantes.

Calme su propia ansiedad. “Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus”, advierte la doctora Domingues. Si se da cuenta de que tiene ansiedad, tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.

Use palabras reconfortantes. Como los niños son muy egocéntricos, tan solo escuchar noticias sobre el coronavirus puede ser suficiente para que realmente piensen que van a contagiarse con la enfermedad. Por ejemplo, para reconfortarlos, podría ser útil explicarles que el coronavirus en realidad es muy poco común (a diferencia de la gripe), y que de hecho los niños desarrollan síntomas muy leves.

Enfóquese en las medidas de prevención. Una manera importante de reconfortar a los niños es hacer hincapié en las precauciones que usted está tomando. El doctor Jamie Howard, psicólogo infantil del Child Mind Institute, señala: “Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse”. Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, el Centro para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda lavarse muy bien las manos. Por eso, recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos (lo que equivale a cantar el “feliz cumpleaños” dos veces) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño. Si hacen preguntas sobre los cubrebocas, explíqueles que los expertos del CDC indican que la mayoría de las personas no los necesitan. Si los niños ven a alguien usando cubrebocas, dígales que lo hacen como medida adicional de seguridad.

Mantenga su rutina. “A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento”, aconseja la doctora Domingues. Esto es especialmente importante si la escuela o la guardería infantil de su hijo cierra. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos estén contentos y saludables.

Siga hablando. Diga a sus hijos que los mantendrá al tanto conforme vaya teniendo más información. “Hágales saber que los canales de comunicación siguen abiertos”, agrega la doctora Domingues. “Puede decir que, aunque no existen respuestas para todas las preguntas por ahora, cuando papá y mamá sepan algo más, se los van a contar”.