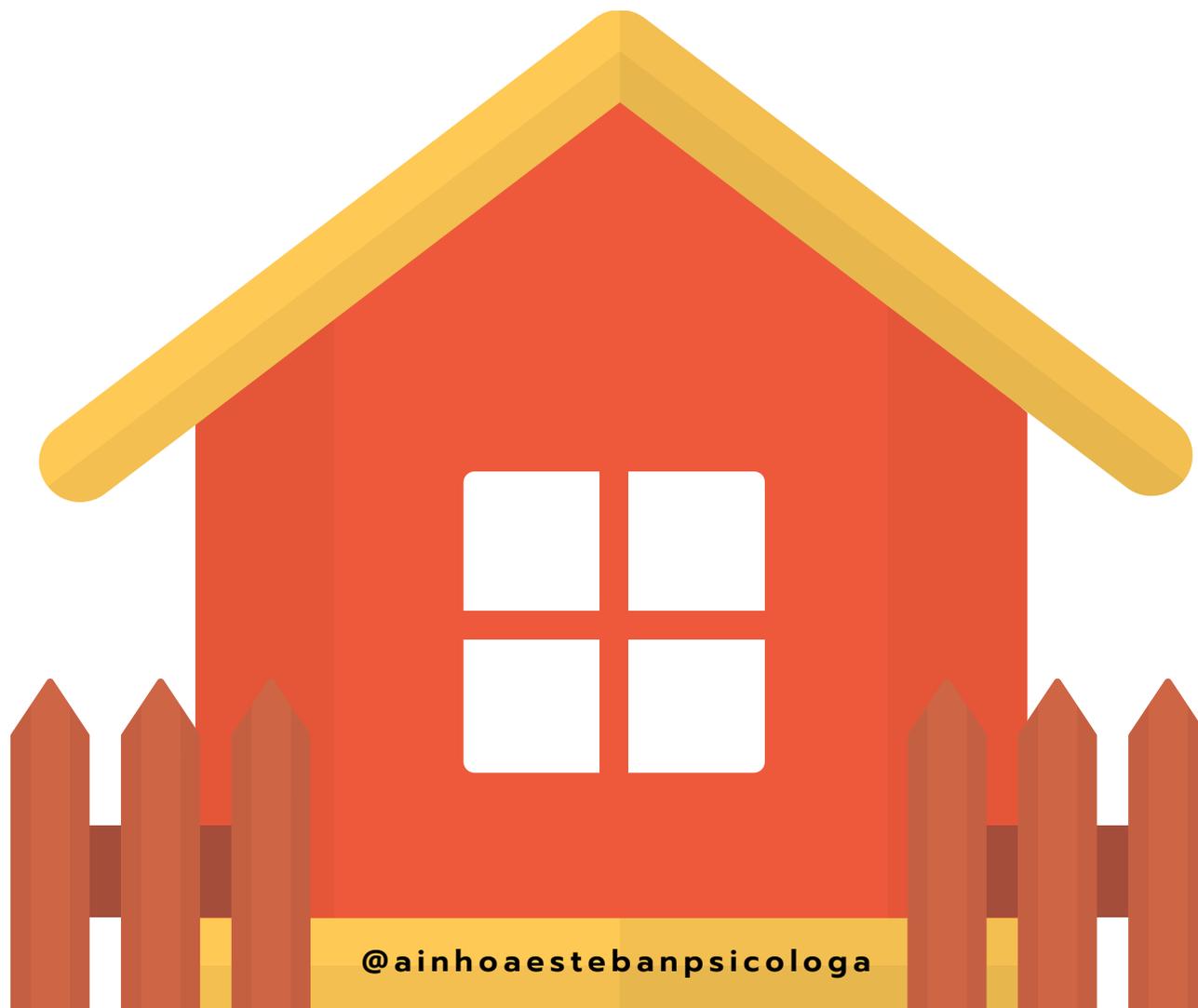


LA COMUNICACIÓN CON MIS HIJOS

EN TIEMPOS DE COVID-19

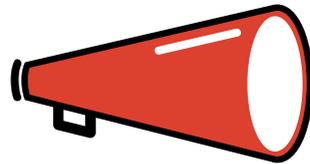


@ainhoaestebanpsicologa

HABLEMOS DEL COVID-19

@ainhoaestebanpsicologa

1. Infórmate en medios de comunicación oficiales

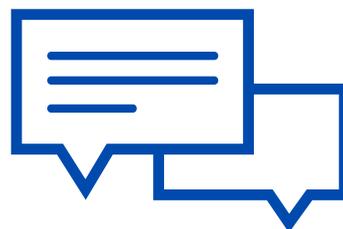


2. Adapta la información de forma sencilla para que tu hijo/a pueda comprenderla



3. Anticípate para hablar con el/ella y no esperes a que pregunte o pida la información.

Hay niños que al ver la preocupación de sus padres nunca llegan a hacerlo



HABLEMOS DEL COVID-19

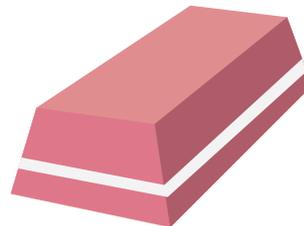
@ainhoaestebanpsicologa

4. Resuelve todas sus dudas. Si no sabes la respuesta podéis:

- Buscar la información junto/as
- Decirle que no lo sabes pero que en cuanto tengas esa información se la harás saber

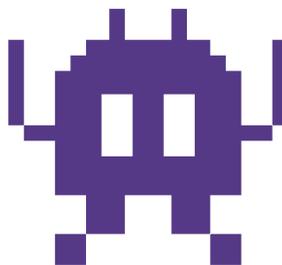


5. Corrígale la información errónea o mal interpretada



6. Explícale que es un virus peligroso porque se contagia fácilmente y, por eso, es importante protegerse. Aún así, cuéntale que la mayoría de los casos se recuperan.

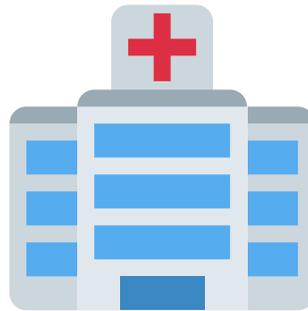
También puedes informarle de los síntomas más comunes



HABLEMOS DEL COVID-19

@ainhoaestebanpsicologa

7. Transmítele confianza y explícale que hay muchos profesionales que están trabajando para curar a las personas que tienen el virus y que su entorno sabe cómo cuidarlo y protegerlo



8. Crea un espacio de comunicación donde se sienta con seguridad y tranquilidad para que pueda expresarse, escuchar y preguntar.
Hablar con frecuencia pero sin saturar de información



HABLEMOS DEL COVID-19

@ainhoaestebanpsicologa

9. Transmite la información de forma sincera pero sin detalles innecesarios que puedan generarle malestar como: n° de personas con la enfermedad, fallecidas, etc.

Evita que busque solo/a por internet



10. Transmite seguridad sobre el estado de salud de la familia y amigos.
Intenta mantener contacto de forma virtual o telefónicamente con ellos con frecuencia



Información extraída de:

*"Consells i recomanacions
afrontament psicològic del confinament
pel Coronavirus SARS-Cov-2"*

www.althaia.cat

