

Recomendaciones para los padres sobre cómo hablar con sus hijos sobre las preocupaciones en torno a la nueva influenza A/H1N1

Adaptado del CDC



Como padres de familia, usted sabe lo difícil que puede ser para los niños entender situaciones que causan estrés, como lo que está ocurriendo en la actualidad con la nueva influenza A/H1N1. Las situaciones de estrés pueden causar a menudo que los niños se preocupen y tengan muchas preguntas sobre el por qué de lo que está pasando y cómo se puede solucionar. Es importante recordar que usted debe cuidar su salud y su bienestar así como la salud de sus hijos. Si usted maneja bien una situación de estrés, sus niños también podrán manejarla mejor. La actitud de confianza y de calma que usted inspire le ayudará a su hijo a calmar las preocupaciones y a sentirse seguro y a salvo.

A continuación hay consejos útiles sobre lo que puede hacer por sus niños:

- Mantenga las actividades tan rutinarias y normales como sea posible aún cuando haya cambios en su actividad diaria (debido al cierre de cuidados o escuelas).
- Pregúntele a su hijo sobre lo que ha escuchado hablar de la nueva influenza A/H1N1. Responda a las preguntas en forma abierta y honesta, a un nivel que el niño pueda entender. Sea concreto y no evite las preguntas difíciles.
- Permita que su hijo exprese sus sentimientos y preocupaciones. Déjele saber que está bien sentirse con miedo o enojado. Haga preguntas de forma que usted pueda ayudarlo a su hijo a identificar y manejar sus sentimientos.
- Los niños siempre necesitan sentirse protegidos y amados. Cuando tienen inquietudes sobre alguna situación y están asustados puede que necesiten más afecto y atención.
- Limite la exposición a los medios de comunicación y las conversaciones entre adultos sobre la nueva influenza A/H1N1. Si su hijo está viendo televisión, trate de que vean juntos la televisión o asegúrese de poder responder las preguntas sobre lo que han escuchado.
- Promueva la adopción de conductas saludables: comer y dormir bien, jugar al aire libre, practicar la higiene de manos e higiene de tos.
- Use estos consejos como una oportunidad para dejarle saber a su hijo lo que puede hacer para no contraer la nueva influenza A/H1N1.



Departamento de Salud
Oficina de Epidemiología e Investigación
Teléfono: 787.274.6831 Facsímil: 787.751.6837

Puede acceder este documento completo en:
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/padres/padres-hablar-con-hijos.htm>