

#YoMeQuedoEnCasa

Hablando con tus niños sobre el

# Coronavirus

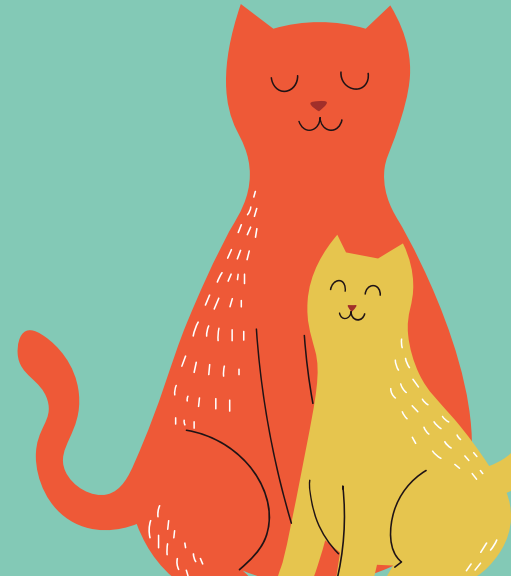
Fuentes:

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud



#YoMeQuedoEnCasa

No tengas miedo de  
hablar sobre el  
coronavirus.

La mayoría de los niños habrán escuchado sobre el virus o habrán visto a las personas con cubrebocas. Esta es la oportunidad para mantenerlos informados de la situación.

Fuentes:

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud





#YoMeQuedoEnCasa

Mantén la calma  
e informa.

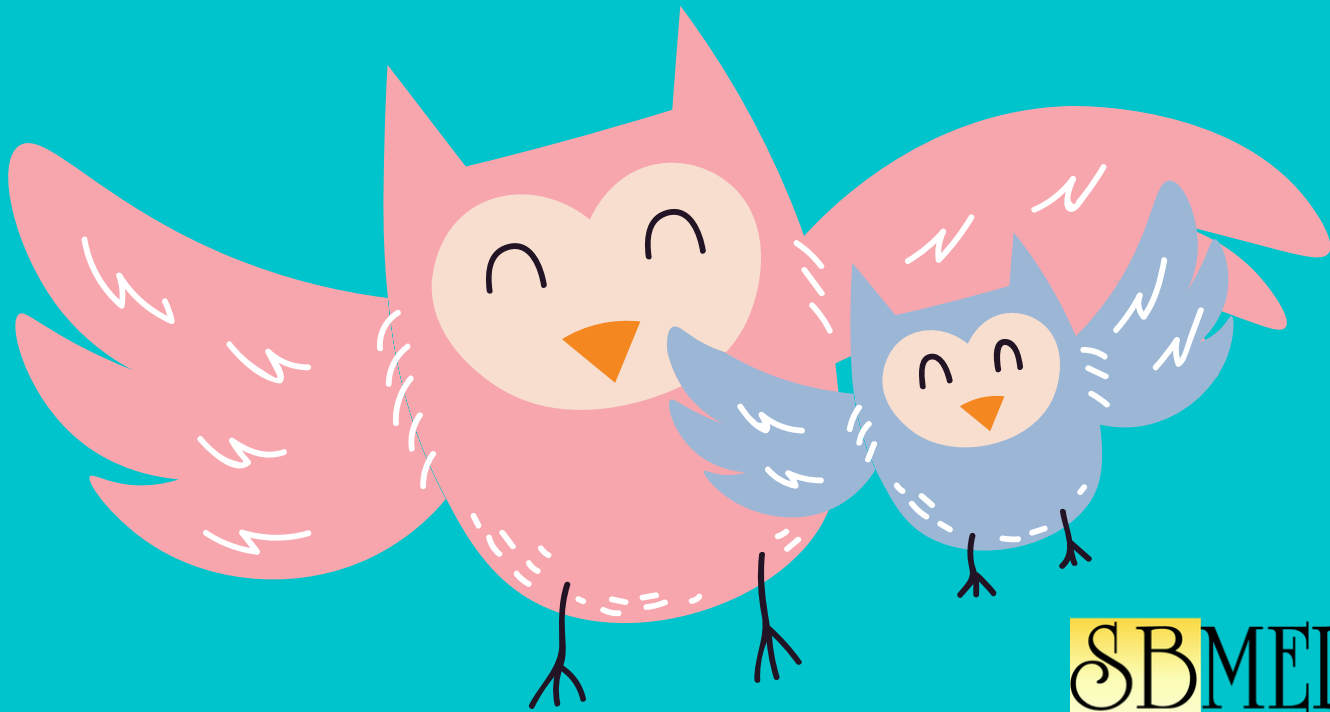
Intenta responder a sus  
preguntas en lugar de dar  
demasiada información, ya que  
podría ser agobiante.

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

Fuentes:  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Déjalos hablar de  
sus preocupaciones.

Sé abierto e invítalos a hablar  
de lo que han escuchado y de  
cómo se sienten.



#YoMeQuedoEnCasa

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

Fuentes::

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



#YoMeQuedoEnCasa

Organiza actividades para  
entretenerlos y hacerlos  
pensar en otra cosa.

Ayuda a tus hijos a sentirse  
fortalecidos enseñándoles lo que  
pueden hacer para estar a salvo.  
Muéstrales cómo lavarse las manos o  
cómo estornudar adecuadamente.

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

Fuentes:  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

#YoMeQuedoEnCasa

## Establece una rutina.

Es posible que las clases estén suspendidas, así que depende de ti organizar el día de tu hijo. Planifica un horario para la hora de comida, estudio y entretenimiento.

Fuentes:

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud



# Maneja tu propia ansiedad.

Cuando notes que te sientes ansioso, toma tiempo para relajarte antes de tratar de tener una conversación o responder las preguntas de tu hijo.



#YoMeQuedoEnCasa

**SBMEDICS**  
Comprometidos por su salud

Fuentes:  
[www.who.int](http://www.who.int)  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

#SBMEDICScontigo  
#ComprometidosPorSuSalud  
www.sbmedics.com  
@sbmedics.sbmedics

10  
ANIVERSARIO

**SB**MEDICS  
Comprometidos por su salud

