

Consejos para hablar a los niños sobre la influenza H1N1

La preocupación por la nueva influenza H1N1 puede hacer que los niños se pongan ansiosos. Ayudarlos a sobrellevar la ansiedad relacionada con la influenza implica brindarles información preventiva sin asustarlos. Los niños observan a los adultos como referencia para saber cómo reaccionan ante situaciones estresantes. Sin embargo, ellos necesitan recibir información real y apropiada para su edad sobre la seriedad potencial del riesgo de la enfermedad e indicaciones concretas sobre la forma de evitar la infección y el contagio del virus. Enseñarles medidas de prevención positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y darles seguridad y control sobre el riesgo de la infección puede ayudarlos a reducir su ansiedad.



Consejos/Pautas

- **Manténgase calmado y tranquilo.** Los niños reaccionarán e imitarán sus reacciones verbales o no verbales. Recuérdeles que tanto usted como las personas adultas de la escuela a la cual asisten están allí para mantenerlos seguros y saludables.
- **Esté siempre disponible.** Los niños pueden necesitar atención extra de su parte y quizás deseen hablarle sobre sus preocupaciones o dudas. Bríndeles su tiempo para hablar sobre sus sentimientos y así ayudarlos a posicionar sus preocupaciones en la perspectiva adecuada.
- **Sepa cuáles son los síntomas de la influenza H1N1 y cómo se contagia.** Los síntomas de H1N1 incluyen fiebre, dolor de garganta y tos. Algunas personas puede goterales la nariz, tener fatiga, dolor corporal, náuseas, vómitos, y diarrea. El virus se transmite a través de la tos o el estornudo de aquellos que están infectados con el virus. Las personas también puede contagiarse al tocar objetos que tengan el virus y luego tocarse la boca o la nariz. El virus no se contagia por comer cerdo u otros alimentos.
- **Revise las costumbres básicas de higiene.** Aliente a los niños a que manejen costumbres básicas de higiene todos los días como: que se laven a menudo las manos con agua y jabón, especialmente luego de toser o estornudar (en caso de no contar con agua y jabón, que utilicen algún gel antiséptico a base de alcohol); que no compartan comidas o bebidas; que al toser o estornudar se cubran la nariz y la boca con un papel descartable o el brazo; que no se toquen los ojos, nariz o boca, ya que los gérmenes se expanden a menudo de este modo; y, por último, que se mantengan alejados de las personas enfermas.
- **Sea honesto y preciso.** En ausencia de información relevante, muchas veces los niños imaginan situaciones peores que la misma realidad. No ignore sus preocupaciones. A los niños se les puede decir que hay muchas maneras de evitar el contagio del virus y que los médicos pueden ayudar a tratar aquellas personas que se enferman. Entre en contacto con la enfermera o pediatra escolar y/o refiéralos a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades para obtener información pertinente.

Ofrezca Explicaciones Acordes Con La Edad

- Los niños que cursan los primeros años de primaria necesitan información breve y simple, que debe equilibrar la realidad de la influenza H1N1 con la tranquilidad adecuada de que tanto la escuela como su casa son seguras y que los adultos están allí para mantenerlos sanos y cuidarlos en caso de que se enfermen. Detalle algunos ejemplos simples sobre las medidas que las personas toman a diario para evitar los gérmenes, como por ejemplo lavarse las manos.
- Los niños que cursan los últimos años de primaria o los primeros de educación media harán más preguntas sobre si realmente están seguros y qué sucederá si la influenza H1N1 ingresa a su escuela o comunidad. Estos niños necesitarán asesoramiento para separar la realidad de la fantasía. Converse sobre los esfuerzos realizados por los líderes de la escuela y la comunidad para evitar el contagio.
- Los alumnos de los últimos años de educación media y aquellos que cursan bachillerato tienen capacidad para conversar sobre el tema con mayor profundidad (como los adultos) y pueden ser directamente referidos a las fuentes adecuadas de la influenza H1N1 (por ejemplo, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades). Bríndeles información honesta, precisa y real sobre

el estado actual de la influenza H1N1. El hecho de tener toda esa información los ayuda a tener mayor sentido del control. (Si desea leer todo el documento con consejos para hablar sobre el tema, lea [Consejos Para Hablar A Los Niños Sobre La Influenza](#))

Fuentes del contenido:

- [Consejos Para Hablar A Los Niños Sobre La Influenza](#)
- [http://www.nasponline.org/resources/Consejos Para Hablar A Los Niños Sobre La Influenza.pdf](http://www.nasponline.org/resources/Consejos%20Para%20Hablar%20A%20Los%20Niños%20Sobre%20La%20Influenza.pdf)
- The National Association of School Psychologists (Asociación Nacional de Psicólogos Escolares): www.nasponline.org
- The National Association of School Nurses (Asociación Nacional de Enfermeras Escolares): www.nasn.org
- The National Parent Teacher Association (Asociación Nacional de Padres y Maestros): www.pta.org

Recursos Federales:

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades: http://www.cdc.gov/swineflu/key_facts.htm
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: <http://www.hhs.gov>

Recurso Estatal:

- www.ct.gov/ctfluwatch/schools