

HABLANDO CON JÓVENES SOBRE

CORONAVIRUS

CONSEJOS PARA MENTORES, PROFESORES, PADRES

Fuente: SAMHSA

Mientras tratamos el brote de coronavirus COVID-19, algunos jóvenes podrían estar luchando para hacer frente a la interrupción en sus vidas que este virus viene causando. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) ha publicado pautas para hablar con los jóvenes sobre brotes de enfermedades infecciosas. Estos consejos pueden ayudar a los mentores, maestros y padres a tener conversaciones útiles y positivas sobre el virus con los jóvenes.

APRENDE A ESCUCHAR

La mayoría de los niños quieren hablar sobre cosas que los hacen sentir ansiosos. Diles que está bien sentirse triste, molesto o estresado. Deja que se expresen cómodamente.

DEJALOS HACER PREGUNTAS

Pregunta a los jóvenes qué saben sobre el brote. Mira la cobertura de noticias con ellos. Asegúrate de que solo están obteniendo información de buenas fuentes.

MODELA EL AUTOUIDADO

Enseña las recomendaciones de salud y seguridad presentadas por el CDC. Manteniendo tu propia salud estableces un buen ejemplo para ti y los jóvenes que apoyas.

CUIDA DE LOS TUYOS

Que los jóvenes sepan que te preocupas profundamente por ellos. Mantén rutinas consistentes, como hacer las tareas diarias y jugando juegos juntos.

Obtenga la guía completa en: PreventionWorksCT.org/resources