**¿Cómo ayudar a los niños con el miedo al Covid-19?**

La OMS es clara: los niños se sienten mejor cuando pueden expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente seguro y donde reciban apoyo. Por eso es importante, según esta entidad, buscar espacios para realizar actividades creativas con ellos a través del juego. El CDC señala que es importante asegurar a los niños y jóvenes que están seguros durante la cuarentena, y [**limitar la exposición de toda la familia a la cobertura mediática**](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html), incluida aquellas noticias compartidas a través de las redes sociales.

Utilizar el dibujo como [**una manera de afrontar adversidades y administrar tus emociones**](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2). Esta actividad puede ser de mucha ayuda para los niños durante este proceso.

Es común que los niños busquen mayor cercanía o demanden mayor atención de sus padres durante momentos de estrés y crisis. Por eso es importante que los padres tengan espacio de discusión honesta sobre el Covid-19 con sus hijos. Los niños además están atentos [**a la forma en que los adultos manejan sus emociones**](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8) durante momentos difíciles.

Fuente: <https://ojo-publico.com/>