

Cómo hablarles a sus hijos sobre la enfermedad del Ébola

Con tantas noticias acerca de la enfermedad del Ébola, es muy posible que sus hijos hayan oído hablar de ella. Usted puede ayudar a que sus hijos comprendan lo que sucede en Estados Unidos y África Occidental si les habla directamente. Si no se habla sobre la enfermedad del Ébola el tema parecerá aún más atemorizante para un niño. Usted puede adaptar estas ideas a la edad de su hijo, a su desarrollo y sus inquietudes.

Pregunte a sus hijos: ¿Qué han oído acerca de la enfermedad del Ébola?

- Escúchelos para conocer sus temores o preocupaciones y la información errónea que puedan tener. Por ejemplo, sus hijos le pueden preguntar si es posible que ellos contraigan la enfermedad del Ébola. Tranquilícelos y dígales que en Estados Unidos solo unas pocas personas se han contagiado con la enfermedad del Ébola a través de otras personas. Las personas que se contagiaron fueron enfermeras que cuidaron a pacientes muy enfermos con la enfermedad del Ébola y que una persona con esta enfermedad tiene que estar realmente muy enferma para poder contagiar el virus a otras personas.
- No hable sobre el tema solo una vez. Hable más con ellos y responda a las preguntas que puedan hacerle acerca de la enfermedad del Ébola.
- Limite el acceso de sus hijos a los noticiarios y a otros medios de comunicación. Los niños ven mucha información en Internet, en televisión y en las redes sociales. Si tienen mucho acceso el riesgo les parecerá mayor de lo que realmente es.



Corrija con tacto cualquier información incorrecta.

- Si sus hijos tienen alguna información incorrecta acerca de la enfermedad del Ébola, rectifíquela con palabras que ellos comprendan.
- Para verificar los datos acerca de la enfermedad del Ébola, utilice fuentes confiables tales como el [sitio web de los CDC](#), su pediatra o el Departamento de Salud.



Responda a sus preguntas acerca de la enfermedad del Ébola de un modo que les dé confianza, no que los asuste.

- Trate que sus respuestas sean sencillas y directas.
- Piense cuidadosamente las respuestas para que sus hijos se sientan seguros y así atenuar sus temores acerca de la enfermedad del Ébola. Por ejemplo, dígales que aunque muchas personas hablan acerca de la enfermedad del Ébola, en realidad, muy pocas personas en Estados Unidos se han contagiado con esta enfermedad.
- Dé a sus hijos consejos prácticos para que no se enfermen. Por ejemplo, este es un buen momento para recordarles lo importante que es lavarse las manos, especialmente antes de comer y después de tocar a alguien o algo que no esté limpio.



Permita que sus hijos expresen sus sentimientos y ayúdelos a sobrellevar la situación.

- Si se sienten preocupados, están preocupados. No les diga que no deben estar preocupados. En su lugar, aliéntelos a decir cómo se sienten.
- Sea un ejemplo para sus hijos y hábleles acerca de sus preocupaciones. Hágalo con cuidado para que no se asusten. Por ejemplo, puede decirles que cuando escuchó acerca de la enfermedad del Ébola en África Occidental, se sintió triste por las familias de los enfermos o por los que murieron a causa de esta enfermedad.
- Hábleles sobre cómo lidió con sus sentimientos y ayúdelos a descubrir qué pueden hacer que los reconforte. Puede comenzar a hablar acerca de otros motivos que preocuparon a sus hijos en el pasado y de cómo se resolvieron. Por ejemplo: escribir en sus diarios, dedicar tiempo a una mascota o jugar fútbol.
- Continúe con sus rutinas saludables habituales. Asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente, realicen actividad física y se alimenten bien.



Cómo responder las preguntas de su hijo acerca de la enfermedad del Ébola

A continuación enumeramos algunas preguntas que los niños pueden hacer y algunas posibles respuestas. Los niños pueden reaccionar de manera diferente, según su edad y nivel de desarrollo. Para los niños más pequeños, es particularmente importante que sus respuestas sean sencillas y directas. Incluso para los niños mayores que puedan estar confundidos o preocupados, es mejor comenzar con un lenguaje sencillo. Luego pregúnteles qué otra información desearían conocer.

¿Es verdad que muchas personas están muriendo a causa de la enfermedad del Ébola?

La enfermedad del Ébola es muy grave. Los científicos están trabajando en el desarrollo de medicamentos para curar a las personas con la enfermedad del Ébola y en la elaboración de una vacuna para que las personas sanas no contraigan esta enfermedad; pero aún no lo han conseguido. Sin embargo, sí sabemos mucho acerca de cómo evitar que las personas contraigan la enfermedad del Ébola y los médicos de Estados Unidos pueden hacer mucho para ayudar a que las personas con esta enfermedad se recuperen. En algunos países de África no hay tantos médicos ni hospitales. Es por eso que en África las personas que tienen la enfermedad del Ébola por lo general no van al hospital hasta que están muy enfermos, o no llegan a ir, y muchos de ellos mueren. En Estados Unidos, solo unas pocas personas se han contagiado con esta enfermedad.

¿Puedo contraer la enfermedad del Ébola?

La enfermedad del Ébola no se contagia de una persona a otra, a menos que la persona enferma se sienta mal: puede tener fiebre alta, vómitos, diarrea o un fuerte dolor de estómago o de cabeza. *(Para los niños mayores: El virus del Ébola se encuentra en la sangre y en los líquidos corporales, tales como orina, heces, saliva, vómito, sudor o semen. Para que alguien se contagie con esta enfermedad, alguno de estos líquidos de una persona con síntomas o que tenga el virus del Ébola tiene que ingresar en el organismo a través de una lesión en la piel, por la boca, los ojos o la nariz de la otra persona).* Si una persona se siente bien, no puede contagiar el virus del Ébola a otras personas. El virus del Ébola no se propaga a través del aire, el agua o los alimentos. Las pocas personas que contrajeron la enfermedad del Ébola en Estados Unidos son trabajadores del hospital en el que se atendieron pacientes muy enfermos con esta enfermedad.

¿Cómo sé si tengo la enfermedad del Ébola?

Los síntomas de la enfermedad del Ébola, tales como fiebre, vómitos, diarrea o dolor de estómago son muy frecuentes en niños y adultos. La mayor parte de las veces no son provocados por la enfermedad del Ébola. No hay que preocuparse de tener el virus del Ébola si no ha estado cerca de alguien con la enfermedad. Pero si te sientes enfermo o estás preocupado porque crees que puedes estar enfermo, debes decírmelo.

¿Qué puedo hacer para no contraer la enfermedad del Ébola?

Aunque la enfermedad del Ébola es muy poco frecuente en Estados Unidos, siempre es bueno saber cómo cuidarse de no contraerla. Hay que lavarse las manos antes de comer, de tocarse la boca, los ojos o la nariz, o después de tocar a alguien enfermo. No se tocan la sangre o los líquidos corporales de otra persona, y se debe llamar a un adulto para que limpie la sangre o el vómito.

Si los niños le hacen una pregunta y no sabe la respuesta, utilice fuentes de información confiables tales como el sitio web de los CDC, su pediatra o el Departamento de Salud. Es posible que los niños mayores se interesen por buscar las respuestas con usted. Informe a los niños que el gobierno, los médicos y los Departamentos de Salud toman medidas para que las personas no se enfermen.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a sus hijos a sobrellevar los problemas o cómo explicar la muerte a los niños pequeños, así como ayudar a los niños de cualquier edad a adaptarse a la pérdida de un ser querido, consulte el [sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría](#) y el [sitio web Cuidado de los Niños en Caso de Desastres, de los CDC](#).

Agradecemos al Dr. David J. Schonfeld, FAAP, Jefe de Pediatría y Director del Centro Nacional de Crisis Escolar y Duelo, en el Hospital para Niños en St. Christopher en Filadelfia, por su asesoramiento sobre cómo hablar con los niños acerca de sus preocupaciones.

