Όπως μας λέει η κα Καππάτου, το βασικό είναι πρώτα να φροντίζουμε τον εαυτό μας, για να μπορέσουμε να περάσουμε και στα παιδιά μας τα κατάλληλα μηνύματα.

 Είναι μάλιστα μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να μιλήσουμε με τα παιδιά μας έτσι ώστε να μη βρεθούν και εκείνα σε πανικό. Αρχικά πρέπει να τα ρωτήσουμε τι έχουν ακούσει για την κατάσταση. Στη συνέχεια πρέπει με απλά λόγια, προσαρμοσμένα στην ηλικία τους, να τους εξηγήσουμε τι σημαίνει ο ιός αυτός, να μην αισθανθούν ότι υπάρχει ο κίνδυνος πάνω από το κεφάλι μας, αλλά να τους εξηγήσουμε ότι για να μην υπάρχει κάποιο πρόβλημα, πρέπει να ακολουθήσουμε όλοι αυτά που λένε οι ειδικοί.

 Μπορούμε μέσω αυτής της συγκυρίας να αδράξουμε την ευκαιρία και να τους διδάξουμε τους κανόνες της υγιεινής, που ούτως ή άλλως πρέπει να τηρούν πάντα. Είναι επίσης απαραίτητο να τα διαβεβαιώσουμε ότι είναι

ασφαλείς. Επίσης, σύμφωνα με την κα Καππάτου, δεν χρειάζεται όλη την ώρα να είναι ανοιχτή η τηλεόραση, γιατί μεταδίδει γεγονότα που στα μάτια των παιδιών φαντάζουν απειλητικά.

«Και το σημαντικότερο απ’ όλα είναι να τους δείξουμε ότι εμείς δεν ανησυχούμε για αυτά», συμπληρώνει η κα Καππάτου. «Αυτό το θεωρώ πολύ σημαντικό. Γιατί τα παιδιά μπορεί να φοβηθούν μήπως πεθάνουν, οι γονείς τους ή και τα ίδια. Αυτή η κατάσταση μπορεί να τους βγάλει αυτή την μεγάλη απειλή. Όπως και σε μας τους ίδιους. Θα πρέπει να εξηγήσουμε στα παιδιά μας ότι δεν πεθαίνουν όλοι οι άνθρωποι, αλλά κινδυνεύουν πολύ

κάποιες πολύ δύσκολες περιπτώσεις. Γι’ αυτό φροντίζουμε και για τη γιαγιά και για τον παππού. Τους εξηγούμε ότι για κάποιο διάστημα δεν θα πρέπει να έχουμε αγκαλιές με τη γιαγιά και τον παππού και ότι δεν θα πρέπει να

πηγαίνουμε πολύ κοντά τους, για να μην τους κολλήσουμε τίποτα.