

Talking to Your Kids about COVID-19 (Coronavirus)

A new type of coronavirus, abbreviated COVID-19, is causing an outbreak of respiratory (lung) disease. Concern over this new virus can make children and families anxious. When tensions are high, sometimes we try to blame someone. No one group of people is responsible for the virus- stop any bullying or negative comments made toward others. Monitor television viewing and social media- many stories on the Internet are based on rumors and inaccurate information.

Know the symptoms of COVID-19

- Be alert for fever, cough, or shortness of breath. Keep your kids home from school if they are sick.
- Check with family's doctor and follow instructions about staying home or away from public spaces to prevent the spread of the virus.

Help your children

- **As a parent, you are the expert on your child. When you are calm and reassuring, you help your child regulate their emotions. Children will react to and follow your verbal and nonverbal reactions.**
- Assess what your child has heard so you can address their fears and any misinformation. Keep your information developmentally appropriate for your child to reduce anxiety or confusion, particularly in young children.
- Be available- your kids may need extra attention from you and may want to talk about their concerns, fears, and questions. Watch for clues that they may want to talk, such as hovering around you.
- Maintain a normal routine as much as possible, and include things you and your child enjoy.
- Focus on what you are doing to stay safe. Giving children guidance on what they can do to prevent infection gives them a greater sense of control. Help them to keep their immune systems strong with healthy food, enough sleep, and exercise, and good hygiene.

Pre-schoolers

- Take your cues from your child. If your child has not heard about the virus yet, you may not want to bring it up and cause unnecessary anxiety.
- Model and teach good hygiene, which is our best way to fight germs.
- Remind them that you and the adults at their school are there to keep them safe and healthy.

Early elementary school children

- Let your child guide the conversation. Give brief, simple information with COVID-19 facts and reassurance that adults are there to help keep them healthy and to take care of them if they do get sick. "Adults are working hard to keep you safe."
- Give simple examples of the steps people take every day to stop germs and stay healthy, such as washing hands.

Upper elementary and early middle school children

- May be more vocal in asking questions about whether they truly are safe and what could happen.
- They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Give simple, fact based explanations to their questions and let them know they can talk to you at any time.
- Discuss efforts of school and community leaders to prevent germs from spreading.

Upper middle school and high school students

- Are able to discuss the issue in a more in-depth fashion. Read information together at reliable, fact-based sources on COVID-19. The Centers for Disease Control and has up to date information at [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
- Provide honest, current, accurate, and factual information about COVID-19. Having such knowledge can help them feel a sense of control.

Practice Good Hygiene:

- Wash hands multiple times a day for at least 20 seconds- you can sing “Twinkle Little Star” twice, or make your own sign to a favorite song at [washyourlyrics.com](https://www.washyourlyrics.com)
- Cover mouths with a tissue when they sneeze or cough and throw away the tissue immediately, or sneeze or cough into the bend of their elbow.
- Do not share food or drinks.
- Practice giving elbow bumps instead of handshakes and hugs.



Take care of yourself and your stress so you can best help your children.

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

3/9/2020 This information condensed from:

- Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- How to talk to your kids about coronavirus by National Association of School Psychologists <https://parenting.nytimes.com/childrens-health/coronavirus-kids-talk>
- Talking to Kids About the Coronavirus <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Coronavirus (COVID-19): How to Talk to Your Child <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>
- How to Talk to Your Kids About Coronavirus <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

Hablando con Sus Hijos Sobre COVID-19 (Coronavirus)

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedad respiratoria (pulmonar). La preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias se sientan ansiosos. Cuando las tensiones son altas, a veces intentamos culpar a alguien. Ningún grupo de personas responsables del virus detiene el bullying o los comentarios negativos que se hacen hacia los demás. Monitoree la visualización de la televisión y las redes sociales: muchas historias en internet se basan en rumores e información inexacta.

Conozca los síntomas de COVID-19

- Esté atento a la fiebre, tos o falta de aliento. Mantenga a sus hijos fuera de la escuela si están enfermos.
- Consulte con el médico de la familia y siga las instrucciones sobre quedarse en casa o lejos de espacios públicos para evitar la propagación del virus.

Ayude a sus hijos

- **Como padre, usted es el experto en su hijo. Cuando está tranquilo y es alentador, ayuda a su hijo a regular sus emociones. Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales.**
- Evalúe lo que su hijo ha escuchado para que pueda abordar sus temores y cualquier información errónea. Mantenga su información apropiada para el desarrollo de su hijo para reducir la ansiedad o la confusión, especialmente en niños pequeños.
- Esté disponible: es posible que sus hijos necesiten atención adicional de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Esté atento a las pistas de las que pueden querer hablar, como estar cerca de usted.
- Mantenga una rutina normal tanto como sea posible e incluya cosas que usted y su hijo disfruten.
- Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse a salvo. Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir infecciones les da una mayor sensación de control. Ayúdelos a mantener su sistema inmunológico fuerte con alimentos saludables, dormir lo suficiente, ejercicio y buena higiene.

Niños de Edad Preescolar

- Tome las señales de tu hijo. Si su hijo aún no ha escuchado sobre el virus, es posible que no quiera mencionarlo y causar ansiedad innecesaria.
- Modele y enseñe una buena higiene, que es nuestra mejor manera de combatir los gérmenes.
- Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.

Niños de Primaria

- Deje que su hijo guíe la conversación. Brinde información breve y simple con datos de COVID-19 y deles tranquilidad de que los adultos están ahí para ayudarlos a mantenerse saludables y cuidarlos si se enferman. "Los adultos están trabajando duro para mantenerte a salvo."
- Dé ejemplos simples de los pasos que las personas toman todos los días para detener los gérmenes y mantenerse saludable, como lavarse las manos.

Niños de Primaria y Secundaria temprana

- Pueden ser más vocal al hacer preguntas sobre si realmente son seguros y qué podría suceder.
- Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad del rumor y la fantasía. Dé explicaciones simples y basadas en hechos a sus preguntas y hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento.

- Discutir los esfuerzos de los líderes escolares y comunitarios para prevenir la propagación de gérmenes.

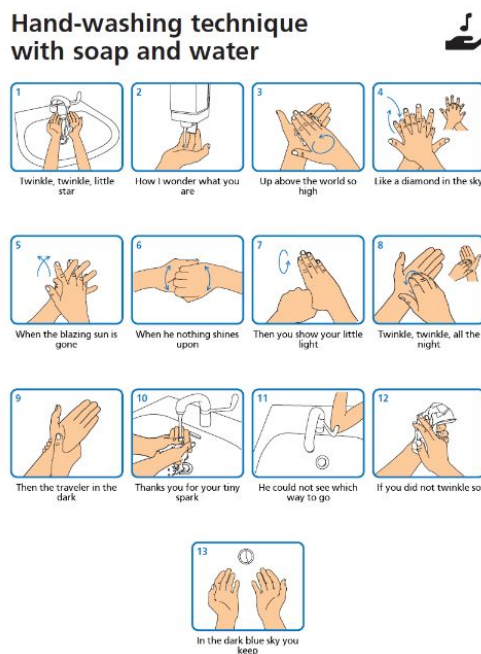
Estudiantes de Secundaria y Preparatoria

- Son capaces de discutir el tema de una manera más profunda. Lean la información juntos en fuentes confiables y basadas en hechos en COVID-19. Los Centros para el Control de Enfermedades y tiene información actualizada en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).
- Proporcionar información honesta, actual, precisa y objetiva sobre COVID-19. Tener ese conocimiento puede ayudarlos a tener una sensación de control.

Practique una Buena Higiene:

- Lávese las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos: puede cantar "Twinkle Little Star" dos veces, o hacer su propia señal de una canción favorita en [washyourlyrics.com](https://www.washyourlyrics.com)
- Cubra la boca con un pañuelo desechable cuando estornuden o tosan y tire el pañuelo inmediatamente, o estornude o tosa en la curva de su codo.
- No comparta alimentos o bebidas.
- Practique dar golpes de codo en lugar de apretones de manos y abrazos.

Técnica para lavarse las manos con agua y jabón



Cuide de sí mismo y de su estrés para que pueda ayudar mejor a sus hijos.

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

3/9/2020 Esta información condensada de:

- Hablando con los niños sobre COVID-19 (coronavirus): un recurso para padres [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus por la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares <https://parenting.nytimes.com/childrens-health/coronavirus-kids-talk>
- Hablando con los niños sobre el Coronavirus <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Coronavirus (COVID-19): Cómo hablar con su hijo <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>
- Cómo hablar con sus hijos sobre el coronavirus <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>