

Dripping Springs

INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT

How to Talk to Children About Coronavirus

It's important to remember that we must talk to our children in a way that provides reassurance and does not increase their worries.

1. Don't be afraid to talk about Coronavirus (COVID-19) and encourage children to ask questions.

Children are hearing things and seeing people wearing masks. They can actually worry more if you avoid talking to them about it. Take the opportunity to talk to them about the facts in a conversation without the emotion that they might be seeing or hearing from media sources or from their friends. Invite them to tell you anything they may have heard and how they feel. Allow them to answer questions. Avoid encouraging frightening fantasies.



2. Keep things developmentally appropriate.



Don't volunteer too much information as this may be overwhelming.

Try your best to answer your child's questions honestly and clearly. It's okay if you can't answer everything; being available to your child is what matters.

- Early elementary school children need brief, simple information that should balance COVID-19 facts with appropriate reassurances that their schools and homes are safe and that adults are there to help keep them healthy and to take care of them if they do get sick
- Upper elementary and early middle school children will be more vocal in asking questions about whether they truly are safe and what will happen if COVID-19 continues to spread. They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Discuss efforts of school, community, state, and national leaders to prevent germs from spreading.
- Upper middle school and high school students are able to discuss the issue in a more in-depth (adult-like) fashion and can be referred directly to appropriate sources of COVID-19 facts. Provide honest, accurate, and factual information about the current status of COVID-19. Having such knowledge can help them feel a sense of control.

3. Deal with your own anxiety and model healthy coping strategies.

Take care of yourself during this stressful time by exercising, eating well, and getting enough sleep. When we as adults are feeling the most anxious may not be the best time to talk to our kids about what's happening.



4. Focus on what you are doing to stay safe and reassure kids.

Some young children believe that just by hearing about Coronavirus on the news might make them seriously worried about catching it. Reassure them that kids actually seem to have milder symptoms.

5. Stick with a daily routine.

Structured days with regular mealtimes and bedtimes are an essential part of keeping kids happy and healthy. Following a general schedule maintains a sense of normalcy in our lives.

6. Keep the lines of communication open.

Let children know that you will keep them updated as you learn more. This situation continues to evolve over time and it is OK to acknowledge these changes.

Cómo Hablar con los Niños sobre el Coronavirus

Es importante recordar que debemos hablar con nuestros hijos de una manera que proporcione tranquilidad y no aumente sus preocupaciones.

1. No tenga miedo de hablar sobre Coronavirus (COVID-19) y aliente niños para hacer preguntas.

Los niños oyen cosas y ven a personas con máscaras. De hecho, pueden preocuparse más si evita hablar con ellos al respecto. Aproveche la oportunidad de hablar con ellos sobre los hechos en una conversación sin la emoción de que puedan estar viendo o escuchando de fuentes de medios o de sus amigos. Invítelos a contarle todo lo que hayan escuchado y cómo se sienten. Permítales responder preguntas. Evitar alentando fantasías aterradoras.



2. Mantenga las cosas apropiadas para el desarrollo.



No ofrezca demasiada información, ya que esto puede ser abrumador. Haga todo lo posible para responder las preguntas de su hijo con honestidad y claridad. Está bien si no puedes responder todo; estar disponible para su hijo es lo que importa.

- Los niños de la escuela primaria necesitan información breve y simple que debe equilibrar los datos de COVID-19 con las garantías apropiadas de que sus escuelas y hogares están seguros y que los adultos están allí para ayudarlos a mantenerse saludables y cuidarlos si se enferman.
- Los niños de las escuelas primarias superiores y tempranas de la escuela media hablarán más sobre si realmente están seguros y qué sucederá si COVID-19 continúa propagándose. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad del rumor y la fantasía. Discuta los esfuerzos de los líderes escolares, comunitarios, estatales y nacionales para evitar la propagación de gérmenes.
- Los estudiantes de secundaria y preparatoria pueden discutir el tema de una manera más profunda (como la de un adulto) y pueden ser remitidos directamente a las fuentes apropiadas de datos de COVID-19. Brinde información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual de COVID-19. Tener tal conocimiento puede ayudarlos a sentir una sensación de control.

3. Maneje su propia ansiedad y modele estrategias de afrontamiento saludables.

Cúdate durante este momento estresante haciendo ejercicio, comiendo bien y durmiendo lo suficiente. Cuando nosotros, como adultos, nos sentimos más ansiosos, puede que no sea el mejor momento para hablar con nuestros hijos sobre lo que está sucediendo.



4. Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse seguro y tranquilizar a los niños.

Algunos niños pequeños creen que el solo hecho de escuchar sobre Coronavirus en las noticias podría hacer que se preocupen seriamente por contraerlo. Asegúreles que los niños parecen tener síntomas más leves.

5. Seguir con una rutina diaria.

Los días estructurados con comidas regulares y horas de dormir son una parte esencial para mantener a los niños felices y saludables. Seguir un horario general mantiene un sentido de normalidad en nuestras vidas.

6. Mantenga abiertas las líneas de comunicación.

Hágales saber a los niños que los mantendrá actualizados a medida que aprenda más. Esta situación continúa evolucionando con el tiempo y está bien reconocer estos cambios.