



A Message from your School Counselor, Tia Ennis

As we face these uncertain times, parents ask, “How do I talk to my kids about COVID-19? How much should I tell them? How can I lessen their anxiety? The following information comes from the National Association of School Psychologists.

Talking to Children about COVID-19 (Coronavirus)

A new type of coronavirus, abbreviated COVID-19, is causing an outbreak of respiratory (lung) disease. It was first detected in China and has now spread internationally.

Concern over this new virus can make children and families anxious. While we don’t know where and to what extent the disease may spread here in the United States, we do know that it is contagious, that the severity of illness can vary from individual to individual, and that there are steps we can take to prevent the spread of infection. Acknowledging some level of concern, without panicking, is appropriate and can result in taking actions that reduce the risk of illness. Helping children cope with anxiety requires providing accurate prevention information and facts without causing undue alarm. It is very important to remember that children look to adults for guidance on how to react to stressful events. If parents seem overly worried, children’s anxiety may rise. Parents should reassure children that health and school officials are working hard to ensure that people throughout the country stay healthy. However, children also need factual, age appropriate information about the potential seriousness of disease risk and concrete instruction about how to avoid infections and spread of disease.

Teaching children positive preventive measures, talking with them about their fears, and giving them a sense of some control over their risk of infection can help reduce anxiety.

Specific Guidelines

Remain calm and reassuring. Children will react to and follow your verbal and nonverbal reactions. What you say and do about COVID-19, current prevention efforts, and related events can either increase or decrease your children’s anxiety. If true, emphasize to your children that they and your family are fine. Remind them that you and the adults at their school are there to keep them safe and healthy. Let your children talk about their feelings and help reframe their concerns into the appropriate perspective. Make yourself available.

What Can Parents Do?

Children may need extra attention from you and may want to talk about their concerns, fears, and questions. It is important that they know they have someone who will listen to them; make time for them. Tell them you love them and give them plenty of affection. Avoid excessive blaming. When tensions are high, sometimes we try to blame someone. It is important to avoid stereotyping any one group of people as responsible for the virus. Be aware of any comments that other adults are having around your family. You may have to explain what comments mean if they are different than the values that you have at home. Monitor television viewing and social media. Limit television viewing or access to information on the Internet and through social media. Try to avoid watching or listening to information that might be upsetting when your children are present. Speak to your child about how many stories about COVID-19 on the Internet may be based on rumors and inaccurate information. Talk to your child about factual information of this disease—this can help reduce anxiety. Constantly watching updates on the status of COVID-19 can increase anxiety—avoid this. Be aware that developmentally inappropriate information (i.e., information designed for adults) can cause anxiety or confusion, particularly in young children.

Engage your child in games or other interesting activities instead. Maintain a normal routine to the extent possible. Keep to a regular schedule, as this can be reassuring and promotes physical health. Encourage your children to keep up with information being sent from school. Be honest and accurate. In the absence of factual information, children often imagine situations far worse than reality. Know the symptoms of COVID-19. Encourage your child to practice every day good hygiene—simple steps to prevent spread of illness: Wash hands multiple times a day for at least 20 seconds (singing Twinkle, Twinkle Little Star slowly takes about 20 seconds). Cover their 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 fist or elbow bumps instead of handshakes. Fewer germs are spread this way.

Giving children guidance on what they can do to prevent infection gives them a greater sense of control over disease spread and will help to reduce their anxiety. Encourage your child to eat a balanced diet, get enough sleep, and exercise regularly; this will help them develop a strong immune system to fight off illness.

Take Time to Talk

You know your children best. Let their questions be your guide as to how much information to provide. Be patient; children and youth do not always talk about their concerns readily. Watch for clues that they may want to talk, such as hovering around while you do the dishes or yard work. It is very typical for younger children to ask a few questions, return to playing, then come back to ask more questions. When sharing information, it is important to make sure to provide facts without promoting a high level of stress, remind children that adults are working to address this concern, and give children actions they can take to protect themselves.

Keep Explanations Age Appropriate

Early elementary school children need brief, simple information that should balance COVID-19 facts with appropriate reassurances that adults are there to help keep them healthy and to take care of them if they do get sick. Use language such as “adults are working hard to keep you safe.” Upper elementary children will be more vocal in asking questions about whether they truly are safe and what will happen if COVID-19 moves into their community. They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Provide honest, accurate, and factual information about the current status of COVID-19. Having such knowledge can help them feel a sense of control.

Information is rapidly changing about this new virus—to have the most correct information stay informed by accessing <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Additional Resources

Talking to kids About the Coronavirus, www.childmind.org

A Free App to Combat Anxiety, The Calm App

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-andTeachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Copingwith-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>



Un mensaje de su consejera escolar, Tia Ennis

Al enfrentar estos tiempos inciertos, los padres preguntan: “¿Cómo les hablo a mis hijos sobre COVID-19? ¿Cuánto debería decirles? ¿Cómo puedo disminuir su ansiedad?” La siguiente información proviene de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares.

Hablando con niños sobre COVID-19 (coronavirus)

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedad respiratoria (pulmonar). Primero se detectó en China y ahora se ha extendido internacionalmente. La preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias se sientan ansiosos. Si bien no sabemos dónde y en qué medida la enfermedad puede propagarse aquí en los Estados Unidos, sí sabemos que es contagiosa, que la gravedad de la enfermedad puede variar de un individuo a otro, y que hay pasos que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Reconocer cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado y puede llevar a tomar medidas que reduzcan el riesgo de enfermedad. Ayudar a los niños a sobrellevar la ansiedad requiere proporcionar información y hechos de prevención precisos sin causar una alarma indebida. Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante los eventos estresantes. Si los padres parecen demasiado preocupados, la ansiedad de los niños puede aumentar. Los padres deben asegurar a los niños que los funcionarios de salud y escolares están trabajando arduamente para garantizar que las personas en todo el país se mantengan saludables. Sin embargo, los niños también necesitan información objetiva y apropiada para su edad sobre la posible gravedad del riesgo de enfermedad e instrucciones concretas sobre cómo evitar las infecciones y la propagación de la enfermedad. Enseñar a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y darles una sensación de cierto control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir la ansiedad.

Pautas específicas

Permanezca tranquilo y tranquilizador. Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones verbales y no verbales. Lo que usted dice y hace sobre COVID-19, los esfuerzos actuales de prevención y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos. Si es cierto, enfatice a sus hijos que ellos y su familia están bien. Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.

Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos y ayude a replantear sus preocupaciones en la perspectiva adecuada. Hazte disponible.

¿Qué pueden hacer los padres?

Es posible que los niños necesiten una atención extra de su parte y quieran hablar sobre sus preocupaciones, miedos y preguntas. Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchará; haz tiempo para ellos. Diles que los amas y dales mucho cariño. Evitar culpar excesivamente. Cuando las tensiones son altas, a veces intentamos culpar a alguien. Es importante evitar los estereotipos de cualquier grupo de personas como responsables del virus. Tenga en cuenta cualquier comentario que otros adultos tengan sobre su familia. Puede que tenga que explicar qué significan los comentarios si son diferentes a los valores que tiene en casa. Monitoree la televisión y las redes sociales. Limite la visualización de televisión o el acceso a la información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que pueda ser molesta cuando sus hijos estén presentes. Hable con su hijo sobre cuántas historias sobre COVID-19 en Internet pueden estar basadas en rumores e información inexacta. Hable con su hijo sobre la información objetiva de esta enfermedad; esto puede ayudar a reducir la ansiedad. Mirar constantemente las actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad. Evítelo. Tenga en cuenta que la información inapropiada para el desarrollo (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, particularmente en niños pequeños. Involucre a su hijo en juegos u otras actividades interesantes en su lugar. Mantenga una rutina normal en la medida de lo posible. Mantenga un horario regular, ya que esto puede ser tranquilizador y promueve la salud física. Anime a sus hijos a mantenerse al día con la información que se envía desde la escuela. Sé honesto y preciso. En ausencia de información objetiva, los niños a menudo imaginan situaciones mucho peores que la realidad. Conozca los síntomas de COVID-19. Anime a su hijo a practicar todos los días una buena higiene: pasos simples para prevenir la propagación de la enfermedad: Lávese las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos. Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser y deseche el pañuelo inmediatamente, o estornude o tosa en la curva del codo. No comparta alimentos o bebidas. Practique dar golpes de puño o codo en lugar de apretones de manos. Menos gérmenes se propagan de esta manera. Orientar a los niños sobre lo que pueden hacer para prevenir la infección les da una mayor sensación de control sobre la propagación de la enfermedad y les ayudará a reducir su ansiedad. Anime a su hijo a comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente; Esto les ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir las enfermedades.

Tómese el tiempo para hablar

Los padres conocen mejor a sus hijos. Deje que sus preguntas sean su guía sobre cuánta información proporcionar. Se paciente; Los niños y jóvenes no siempre hablan de sus preocupaciones fácilmente. Esté atento a las pistas de las que quieran hablar, como revolotear mientras lava los platos o trabaja en el jardín. Es muy típico que los niños más pequeños hagan algunas preguntas, vuelvan a jugar y luego vuelvan a hacer más preguntas. Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar datos sin promover un alto nivel de estrés, recordar a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación y darles a los niños las acciones que pueden tomar para protegerse.

Mantenga las explicaciones apropiadas para la edad. Los niños de la escuela primaria necesitan información breve y simple que equilibre los hechos de COVID-19 con las garantías apropiadas de que los adultos están allí para ayudarlos a mantenerse saludables y cuidarlos si se enferman. Use un lenguaje como "los adultos están trabajando duro para mantenerlo a salvo". Los niños de primaria superior serán más vocales al hacer preguntas sobre si realmente están seguros y qué sucederá si COVID-19 se muda a su comunidad. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad del rumor y la fantasía. Brinde información honesta, precisa y objetiva sobre el estado actual de COVID-19. Tener tal conocimiento puede ayudarlos a sentir una sensación de control. La información está cambiando rápidamente sobre este nuevo virus: para tener la información más correcta, manténgase informado accediendo a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Recursos Adicionales

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-andTeachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Copingwith-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>