

Como hablar con sus hijos acerca del coronavirus COVID – 19

Los niños escuchan de todo a su alrededor, pero no siempre comprenden todo lo que ellos escuchan. Esto puede asustar a muchos niños y a muchos les puede provocar ansiedad. Abajo hay algunas ideas para ayudar a los niños a sentirse más seguros acerca del brote del coronavirus en nuestra comunidad y alrededor del mundo.

- Minimizar la exposición a los medios de comunicación para los niños.
- Proporcionar un tono emocional tranquilo. Si usted se siente ansioso, tómese un tiempo para sí mismo antes de tener una conversación con sus hijos.
- Proporcionar oportunidades para hablar abiertamente y proporcionar sólo hechos a su nivel. No hablar de eso puede causar que algunos niños se preocupen más.
- Responder las preguntas de su hijo con honestidad y claridad. Está bien si usted no puede responder a todas las preguntas. Es más importante que usted este a la disposición de sus hijos y le haga saber a su hijo que los mantendrá actualizados a medida que aprenda más.
- Ayude a los niños a entender y hablar sobre sus temores. Hágales saber que los mantendrá a salvo.
- Haga sentir seguro a los niños destacando las precauciones seguras que todo el mundo está tomando (lavarse las manos a menudo, cubrir la boca al toser, etc.). Los niños se sienten empoderados cuando saben qué hacer.
- Seguir la rutina normal. Mantenerse apegado en la rutina y la predictibilidad proporciona un sentido de seguridad para los niños. Estructura tus días con horarios para completar tareas, ejercicios, mantener sus horarios regulares de comidas y rutinas regulares para ir a dormir.
- Respetar el distanciamiento social y limitar las excursiones lejos de su casa, especialmente mientras la escuela está cerrada durante nuestros días de Aprendizaje - Remoto a distancia.

Nuestra consejera escolar estará disponible durante nuestros días de Aprendizaje Remoto a Distancia. Favor enviar un correo electrónico a Kristen Ewing (Kristen.Ewing@spart2.org o Carol Holder (Carol.Holder@spart2.org) si su hijo tiene alguna necesidad de consejería mientras la escuela está cerrada.

La información puede cambiar rápidamente--mantenerse informado y actualizado con los siguientes sitios web:

Spartanburg School District Two

<https://www.spart2.org/parents/medical-forms/covid-19>

Center for Disease control and Prevention

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

World Health Organizations

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>