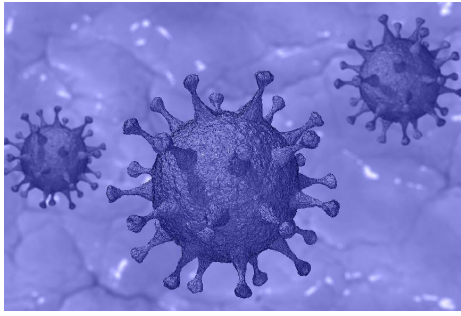




How To Talk To Children About Coronavirus

(Adapted from: Momentous Institute | Mar 13, 2020)

There's no question that the Coronavirus COVID-19 is taking over our thoughts and conversations. This has left many parents wondering what they should say – and not say – to their children. Here are a few things to keep in mind.

1. Kids are probably already hearing about it, whether we talk to them or not.

Kids are more attentive than we often realize. Kids are noticing that things are different, and they've almost definitely heard the term Coronavirus.

2. When kids don't have the full picture, they will fill the details in themselves.

What we know about children is that they create narratives in their minds. In this case, a child may have limited details such as there is such a thing as Coronavirus, people get sick, it started in China, school is canceled. Then a child might string those thoughts together to attempt to make sense of it. They may think, "Everyone at my school is sick" or "Everyone from China is sick" or "Someone I love might die from Coronavirus." Without the full picture, some of their narratives may be inaccurate, or worse, harmful.

Here are a few suggestions on how to have a conversation about Coronavirus.

Have you heard of Coronavirus before? Do you have an idea of what it means? What have you heard about it?"

This allows you to gauge their understanding of the virus. A child may say that they've heard of it but aren't sure what it means, or they may have an inaccurate understanding of it altogether. Allowing them to share helps parents know where best to direct the conversation.

"Coronavirus is a virus that is making a lot of people sick. It is very contagious which means it can pass from one person to another very easily. Most people do not get very sick, but some people are at higher risk of getting sick. It is important that we all stay healthy and take care of ourselves so that we don't pass the virus on to others. A lot of people are making decisions to cancel events so that people aren't all together in the same space, so the virus doesn't get passed around as much."

This helps children understand the very basics of the virus and why we are taking preventative measures. It is a good idea to emphasize all of the decisions that people are making to help prevent the spread of the virus by saying something like, "It's so great that people are working hard to take such good care of each other. When they make decisions to cancel events, like school, they are doing that to protect people from getting sick. It's great that everyone can help to take care of each other!"

"I am wondering how you feel about the Coronavirus?"

This allows children to express their own feelings without adults placing feelings on to them. A child may share that he/she feels scared or anxious, but also may not be feeling that. When we say, "I feel scared. How are you feeling?" it sets the child up for an answer. But after they've shared, we can acknowledge their feelings. For example, if a child says, "I feel scared", we might respond, "I completely understand. It is kind of scary and I feel a little scared, too. Feeling scared when something like this happens makes a lot of sense."

"I am doing everything I can to protect you and our family."

We can't make false promises that everything will be okay because none of us knows what lies ahead. Instead, emphasize the measures we are taking to protect them. This helps children feel safe. We might say, "I have been washing my hands every time I get up from my desk at work!" or "Your teacher is wiping all of the surfaces in your classroom to make sure they are clean."

"Do you have any questions about the Coronavirus or anything you want to talk about?"

Here a child may ask any number of questions, may share something they've heard, or may have nothing to say. No matter their response to this, we should make sure they understand that we are available for any questions at any point. We may also want to say, "If you hear anything about the Coronavirus that you are confused about, or you're not sure if it sounds right, I hope you will come ask me about it and I'll make sure we talk about it so that it makes sense to you."

We should be aware of any biases or assumptions a child may have made. For example, some children are attributing the Coronavirus to China may have formed an opinion about Chinese or Asian people that needs to be addressed. If so, an appropriate response might be, "Yes, the virus did start first in China. But that doesn't mean it is China's fault or Chinese people's fault."

If you, or someone in your family, are at a higher risk of contracting Coronavirus or having a more serious response to it, your child may have additional anxiety. In this case, it is again best to emphasize the ways in which your family and community are working together to protect this family member. We don't want to promise a child that everything is okay, but we can promise them that we're doing everything we can to protect them.

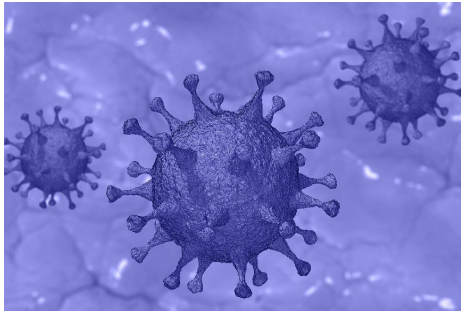
For older children, it is more important than ever to limit their access to media and technology. We want to encourage them to take breaks, read a book, go for a walk, listen to music or get some exercise. Too much media intake – and this goes for us as well – can increase anxiety.

And finally, we have to deal with our own anxiety first. It's important that we don't bring in our worries to the conversation, and instead let the child lead the way and be available as a support. This is easier said than done, but we should save our anxiety talk for other adults, and show up for children in a calm, attentive, approachable way.



And remember...

- Conversations will not be canceled
- Relationships will not be canceled
- Love will not be canceled
- Songs will not be canceled
- Reading will not be canceled
- Hope will not be canceled



Cómo hablar con los niños sobre el Coronavirus

(Adaptado de: Momentous Institute | 13 de marzo de 2020)

No hay duda de que el Coronavirus COVID-19 se está apoderando de nuestros pensamientos y conversaciones. Esto ha dejado a muchos padres preguntándose qué deben decir, y no decir, a sus hijos. Aquí hay algunas cosas a tener en cuenta.

1. Los niños probablemente ya estén al tanto, ya sea que les hablemos de esto o no.

Los niños están más atentos de lo que nos damos cuenta. Los niños se dan cuenta de que las cosas son diferentes, y casi definitivamente han escuchado el término Coronavirus

2. Cuando los niños no tienen la imagen completa, completarán los detalles en sí mismos.

Lo que sabemos sobre los niños es que crean narraciones en sus mentes. En este caso, un niño puede tener detalles limitados como: existe el coronavirus, la gente se enferma, comenzó en China, la escuela se canceló. Entonces un niño podría unir esos pensamientos para intentar darle sentido. Pueden pensar: "Todos en mi escuela están enfermos" o "Todos en China están enfermos" o "Alguien a quien amo podría morir de Coronavirus". Sin la imagen completa, algunas de sus narraciones pueden ser inexactas o, lo que es peor, perjudiciales.

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo tener una conversación sobre Coronavirus.

¿Has oído hablar de Coronavirus antes? ¿Tienes una idea de lo que significa? ¿Qué has oído sobre eso?

Esto le permite evaluar su comprensión del virus. Un niño puede decir que ha oído hablar de él, pero no está seguro de lo que significa, o puede que tenga una comprensión inexacta. Permitiéndoles compartir ayuda a los padres a saber dónde dirigir mejor la conversación.

"El coronavirus es un virus que está enfermando a muchas personas. Es muy contagioso, lo que significa que puede pasar de una persona a otra con mucha facilidad. La mayoría de las personas no se enferman gravemente, pero algunas personas tienen mayor riesgo de enfermarse. Es importante que todos nos mantengamos sanos y nos cuidemos para no transmitir el virus a otros. Muchas personas están tomando la decisión de cancelar eventos para que las personas no estén juntas en el mismo espacio, de modo que el virus no se transmita tanto".

Esto ayuda a los niños a comprender los conceptos básicos del virus y por qué estamos tomando medidas preventivas. Es una buena idea enfatizar todas las decisiones que las personas están tomando para ayudar a prevenir la propagación del virus diciendo algo como: "Es tan bueno que las personas estén trabajando duro para cuidarse tan bien unos a otros. Cuando toman decisiones para cancelar eventos, como la escuela, lo hacen para evitar que las personas se enfermen. ¡Es genial que todos puedan ayudarnos a cuidarnos unos a otros!"

"Me pregunto cómo te sientes acerca del Coronavirus".

Esto permite que los niños expresen sus propios sentimientos sin que los adultos les impongan sentimientos. Un niño puede compartir que él / ella se siente asustado o ansioso, pero también puede no sentir eso. Cuando decimos: "Me siento asustado. ¿Cómo te sientes?" prepara al niño para una respuesta. Pero después de que hayan compartido, podemos reconocer sus sentimientos. Por ejemplo, si un niño dice: "Me siento asustado",

podríamos responder: "Entiendo completamente. Da un poco de miedo y yo también me siento un poco asustada. Sentirse asustado cuando sucede algo así tiene mucho sentido.

"Estoy haciendo todo lo posible para protegerlo a ti y a nuestra familia".

No podemos hacer falsas promesas de que todo estará bien porque ninguno de nosotros sabe lo que nos espera. En cambio, enfatiza las medidas que estamos tomando para protegerlos. Esto ayuda a los niños a sentirse seguros. Podríamos decir: "¡Me lavo las manos cada vez que me levanto de mi escritorio en el trabajo!" o "Tu maestro(a) está limpiando todas las superficies en tu salón de clases para asegurarse de que estén limpios".

¿Tiene alguna pregunta sobre el Coronavirus o algo de lo que quiera hablar?"

Aquí un niño puede hacer cualquier cantidad de preguntas, puede compartir algo que ha escuchado o puede no tener nada que decir. No importa su respuesta a esto, debemos asegurarnos de que entiendan que estamos disponibles para cualquier pregunta en cualquier momento. También podemos querer decir: "Si escuchas algo sobre el Coronavirus por el que estás confundido, o no estás seguro de si suena bien, espero que vengas a preguntarme al respecto y me aseguraré de que hablemos al respecto para que tenga sentido para ti".

Debemos ser conscientes de cualquier sesgo o suposición que un niño pueda haber hecho. Por ejemplo, algunos niños que atribuyen el Coronavirus a China pueden haber formado una opinión sobre las personas chinas o asiáticas que debe abordarse. Si es así, una respuesta apropiada podría ser: "Sí, el virus comenzó primero en China. Pero eso no significa que sea culpa de China o del pueblo chino".

Si usted, o alguien de su familia, tiene un mayor riesgo de contraer Coronavirus o tiene una respuesta más grave, su hijo(a) puede tener ansiedad adicional. En este caso, nuevamente es mejor enfatizar las formas en que su familia y comunidad están trabajando juntas para proteger a este miembro de la familia. No queremos prometer a un niño que todo está bien, pero podemos prometer que estamos haciendo todo lo posible para protegerlo.

Para los niños mayores, es más importante que nunca limitar su acceso a los medios y la tecnología. Queremos alentarlos a que tomen descansos, lean un libro, salgan a caminar, escuchen música o hagan ejercicio. Demasiada ingesta de medios, y esto también se aplica a nosotros, puede aumentar la ansiedad.

Y finalmente, primero tenemos que lidiar con nuestra propia ansiedad. Es importante que no expresemos nuestras preocupaciones en la conversación, en cambio, dejemos que el niño lidere el camino y esté disponible como apoyo. Esto es más fácil decirlo que hacerlo, pero deberíamos guardar nuestra charla de ansiedad para otros adultos y presentarnos a los niños de una manera tranquila, atenta y accesible.



Y recuerda...

- Las conversaciones no serán canceladas.
- Las relaciones no serán canceladas.
- El amor no será cancelado
- Las canciones no serán canceladas.
- La lectura no será cancelada
- La esperanza no será cancelada