



Supporting Children and Families through COVID-19

Your child's school personnel are well aware that this is a difficult time for all children and their families. While the education process continues through on-line learning opportunities, we know that these are uncertain times for all. Many parents are trying to cope with lost work opportunities, children home and indoors, etc. Stress can build quickly!

Beginning this week, we will be sending you tips and insights that can help you and your family cope with the social, emotional and behavioral challenges of our days. We want to be particularly mindful of those children and youth with disabilities who may be especially vulnerable to changing circumstances.

Tips for this Week:

Be sure you and your child view the on-line greetings that are being sent out over the internet with other school communications. This lively and creative videos and pictures can reassure your child that they still belong to their classes, teachers and schools and that they are sorely missed. If your child's school has not created one yet, keep looking!

Children are looking to the adults in their lives for guidance (even if they don't admit it)! As their role model, you can demonstrate keeping to a routine yourself, getting exercise and eating healthy. Stay informed about the facts of COVID 19 in order to answer their questions truthfully and accurately. Let them know that you are going to practice safety for their protection.

The National Association of School Psychologists offers this advice:

1. **Be a role model.** Children will react to and follow your reactions. They learn from your example.
2. **Be aware of how you talk about COVID-19.** Your discussion about COVID-19 can increase or decrease your child's fear. If true, remind your child that your family is healthy, and you are going to do everything within your power to keep loved ones safe and well. Carefully listen or have them draw or write out their thoughts and feelings and respond with truth and reassurance.
3. **Explain social distancing.** Children probably don't fully understand why parents/guardians aren't allowing them to be with friends. Tell your child that your family is following the guidelines of the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), which include social distancing. Social distancing means staying away from others until the risk of contracting COVID-19 is under control. Showing older children the "flatten the curve" charts will help them grasp the significance of social distancing. Explain that while we don't know how long it will take to "flatten the curve" to reduce the number of those infected, we do know that this is a critical time—we must follow the guidelines of health experts to do our part.
4. **Demonstrate deep breathing.** Deep breathing is a valuable tool for calming the nervous system. Do breathing exercises with your children.
5. **Focus on the positive.** Celebrate having more time to spend as a family. Make it as fun as possible. Do family projects. Organize belongings, create masterpieces. Sing, laugh, and go outside, if possible, to connect with nature and get needed exercise. Allow older children to connect with their friends virtually.
6. **Establish and maintain a daily routine.** Keeping a regular schedule provides a sense of control, predictability, calm, and well-being. It also helps children and other family members respect others' need for quiet or uninterrupted time and when they can connect with friends virtually.
7. **Identify projects that might help others.** This could include: writing letters to the neighbors or others who might be stuck at home alone or to healthcare workers; sending positive messages over social media; or reading a favorite children's book on a social media platform for younger children to hear.
8. **Offer lots of love and affection.**



Apoio a Crianças e Famílias Durante o COVID 19

O pessoal da escola de seu filho está consciente de que este é um momento difícil para todas as crianças e suas famílias. Embora o processo educacional continue por meio de oportunidades de aprendizado on-line, sabemos que esses são tempos incertos para todos.

Muitos pais estão tentando lidar com oportunidades perdidas de trabalho, filhos em casa e em ambientes fechados, etc. O estresse pode aumentar rapidamente!

A partir desta semana, enviaremos dicas e ideias que podem ajudar você e sua família a lidar com os desafios sociais, emocionais e comportamentais de nossos dias. Queremos estar particularmente atentos às crianças e jovens com deficiência que podem ser especialmente vulneráveis a mudanças de circunstâncias.

Dicas Para Esta Semana:

Certifique-se de que você e seu filho visualizem as saudações on-line que estão sendo enviadas pela internet com outras comunicações da escola. Esses vídeos e fotos animados e criativos podem tranquilizar seu filho que eles ainda pertencem às suas aulas, professores e escolas e que eles fazem muita falta. Se a escola do seu filho ainda não criou uma, continue conferindo!

As crianças estão procurando orientação dos adultos em suas vidas (mesmo que não o admitam)! Como modelo, você pode demonstrar manter uma rotina, fazer exercícios e se alimentar de forma saudável. Mantenha-se informado sobre os fatos da COVID 19, a fim de responder às suas perguntas com sinceridade e precisão. Informe-os de que você praticará a segurança para sua proteção.

A Associação Nacional de Psicólogos Escolares oferece estes conselhos:

- 1. Seja um modelo.** As crianças vão reagir e seguir suas reações. Eles aprendem com o seu exemplo.
- 2. Esteja consciente de como você fala sobre o COVID-19.** Sua discussão sobre COVID-19 pode aumentar ou diminuir o medo do seu filho. Se for verdade, lembre-o de que sua família é saudável e você fará tudo o que estiver ao seu alcance para manter as pessoas queridas com segurança e boa saúde. Escute com cuidado ou peça que desenhem ou escrevam seus pensamentos e sentimentos e respondam com verdade e segurança.
- 3. Explique o distanciamento social.** As crianças provavelmente não entendem completamente por que os pais / responsáveis não estão permitindo que eles fiquem com os amigos. Diga ao seu filho que sua família está seguindo as diretrizes dos Centros para Controle e Prevenção de Doenças (CDC), que incluem distanciamento social. Distanciamento social significa ficar longe dos outros até que o risco de contrair o COVID-19 esteja sob controle. Mostrar às crianças mais velhas os gráficos "achatar a curva" os ajudará a compreender o significado do distanciamento social. Explique que, embora não saibamos quanto tempo levará para "achatar a curva" para reduzir o número de pessoas infectadas, sabemos que este é um momento crítico - devemos seguir as diretrizes dos especialistas em saúde para fazer nossa parte.
- 4. Demonstre respiração profunda.** A respiração profunda é uma ferramenta valiosa para acalmar o sistema nervoso. Faça exercícios de respiração com seus filhos.
- 5. Concentre-se no positivo.** Celebre ter mais tempo para gastar em família. Torne o mais divertido possível. Faça projetos familiares. Organize encontros, crie obras de arte. Cante, ria e saia para fora, se possível, para se conectar com a natureza e fazer o exercício necessário. Permita que as crianças mais velhas se conectem virtualmente com seus amigos.
- 6. Estabeleça e mantenha uma rotina diária.** Manter um cronograma regular fornece uma sensação de controle, previsibilidade, calma e bem-estar. Também ajuda as crianças e outros membros da família a respeitar a necessidade dos outros por um tempo calmo ou ininterrupto e quando eles podem se conectar com os amigos virtualmente.
- 7. Identifique projetos que possam ajudar outras pessoas.** Isso pode incluir: escrever cartas para os vizinhos ou outras pessoas que possam ficar presas em casa sozinhas ou para profissionais de saúde; enviando mensagens positivas pelas mídias sociais; ou lendo o livro de crianças favoritas em uma plataforma de mídia social para as crianças mais novas ouvirem.
- 8. Ofereça muito amor e carinho.**



COMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTARSE CON EL COVID-19

Las familias por todo el país se están adaptando a los constantes cambios de la vida diaria causados por la epidemia del COVID-19. La mayoría de las escuelas, lugares públicos y negocios no esenciales están cerrados, por lo que los padres o cualquier persona que se encarga de cuidar a los niños, se enfrenta con la necesidad de ayudar a sus familias a ajustarse a la "nueva normalidad".

Esto conlleva a tratar de mantenerles ocupados, de no tener miedo, y de intentar que hagan su trabajo escolar. Nada de esto es fácil, pero ayuda a mantenernos enfocados lo más posible, a tener un sentido de control y a dar la sensación a los niños de que todo va bien y que la situación va a mejorarse.

Los siguientes consejos le podrían ayudar:

Es muy importante de recordar que los niños miran a los adultos como reaccionan en situaciones estresantes. Sería bueno reconocer su preocupación sin pánico, lo que puede resultar en tomar las acciones necesarias y reducir el riesgo de enfermarse. El enseñar de una manera positiva las medidas preventivas, el hablar con ellos acerca de sus miedos y darles un sentido de control sobre su riesgo de infección puede ayudar a reducir su ansiedad. Esto sería una oportunidad tremenda para los adultos de modelar a los niños la habilidad de resolver problemas, tener flexibilidad, tener compasión, de trabajar ajustándose a los horarios diarios, balancear el trabajo y las actividades, de ser creativos con respecto a la utilización del tiempo, de procesar nueva información de las autoridades, de conectar y apoyar a sus amigos y familiares de una manera nueva.

MANTÉNGASE CALMADO, ESCUCHE Y OFREZCA SU APOYO MORAL

- 1. Sea un modelo:** los niños reaccionarán y seguirán sus acciones. Aprenden de su ejemplo.
- 2. Sea consciente de lo que diga con respecto al COVID-19:** lo que usted diga acerca del COVID-19 puede incrementar o disminuir el miedo de los niños. Si fuera cierto, recuerde al niño que su familia está sana y usted va a hacer todo lo que está en su poder para mantenerles sanos y salvos. Con cuidado escúcheles, incluso puede hacerles que dibujen y/o escriban lo que piensan, como se sienten y responda con la verdad y con seguridad.
- 3. Explique lo que significa la distancia social:** Los niños probablemente no saben realmente por qué los padres/guardianes no les permiten estar con sus amigos. Diga a su niño/a que su familia está siguiendo la normativa de los centros de Salud (Centers for Disease Control and Prevention: CDC), los cuales incluyen la distancia social. La distancia social significa mantenerse alejados de los demás hasta que el riesgo de contagio esté bajo control. El enseñar a los adolescentes "la curva plana" pueda que les ayude a entender el significado de la distancia social. Explique que mientras no sepamos cuánto tiempo vamos a tardar en "aplanar la curva" para reducir el número de infectados, sabemos que estamos en un tiempo crítico - debemos de seguir las directivas de los expertos de la salud y poner de nuestra parte.
- 4. Enseñarles a respirar profundamente:** El respirar profundamente sirve para calmar el sistema nervioso. Haga estos ejercicios respiratorios con sus niños (aspire profundamente y luego expulse el aire poco a poco).
- 5. Concéntrese en lo positivo:** Resalte el hecho de que la familia está pasando más tiempo junta. Hágalo lo más ameno posible. Haga proyectos juntos. Organice encuentros, crea obras de arte. Cante, ría y salga afuera, si fuera posible, para conectar con la naturaleza y haga ejercicio. Permita a sus adolescentes de conectar virtualmente con sus amigos.
- 6. Establezca y mantenga una rutina diaria:** El mantener un horario regular da un sentido de control, predicción, calma y bienestar. También ayuda a los niños y a sus familiares de respetar su tiempo en silencio y su tiempo virtual con sus amigos.
- 7. Identificar proyectos que puedan ayudar a los demás:** Esto puede incluir lo siguiente: escribir cartas a los vecinos o a otras personas que se encuentren estancadas y solas en su casa o a los profesionales de la salud; mandar mensajes positivos a través de los medios sociales de comunicación; o leer los libros favoritos de los niños en una plataforma de medio social para los niños pequeños.
- 8. Ofrezca mucho amor y cariño.**