

February 29, 2020

Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus) A Parent Resource

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 been detected internationally. While the immediate health risk in the United States is low, it is important to plan for any possible outbreaks if the risk level increases in the future.

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.

- 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.
- Bullying or negative comments made toward others should be stopped and reported to the school.
- 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 their schoolwork and extracurricular activities, but don't push them if they seem overwhelmed.

Be honest and accurate.

- In the absence of factual information, children often imagine situations far worse than reality.
- Don't ignore their concerns, but rather explain that at the present moment very few people in this country are sick with COVID-19.
- Children can be told this disease is thought to be spread between people who are in close contact with one another—when an infected person coughs or sneezes.
- It is also thought it can be spread when you touch an infected surface or object, which is why it is so important to protect yourself.
- For additional factual information contact your school nurse, ask your doctor, or check the <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> website.

Know the symptoms of COVID-19.

- The CDC believes these symptoms appear in a few days after being exposed to someone with the disease or as long as 14 days after exposure:
 - Fever
 - Cough
 - Shortness for breath
- For some people the symptoms are like having a cold; for others they are quite severe or even life threatening. In either case it is important to check with your child's healthcare provider (or yours) and follow instructions about staying home or away from public spaces to prevent the spread of the virus.

Review and model basic hygiene and healthy lifestyle practices for protection.

- 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.

Discuss new rules or practices at school.

- Many schools already enforce illness prevention habits, including frequent hand washing or use of alcohol-based hand cleansers.
- Your school nurse or principal will send information home about any new rules or practices.
- Be sure to discuss this with your child.
- Contact your school nurse with any specific questions.

Communicate with your school.

- Let your school know if your child is sick and keep them home. Your school may ask if your child has a fever or not. This information will help the school to know why your child was kept home. If your child is diagnosed with COVID-19, let the school know so they can communicate with and get guidance from local health authorities.
- Talk to your school nurse, school psychologist, school counselor, or school social worker if your child is having difficulties as a result of anxiety or stress related to COVID-19. They can give guidance and support to your child at school.
- *Make sure to follow all instructions from your school.*

Take Time to Talk

You know your children best. Let their questions be your guide as to how much information to provide. However, don't avoid giving them the information that health experts identify as critical to ensuring your children's health. 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 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.

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>.

Keep Explanations Age Appropriate

- 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. Give simple examples of the steps people take every day to stop germs and stay healthy, such as washing hands. Use language such as “adults are working hard to keep you safe.”
- 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 comes to their school or community. They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Discuss efforts of school and

community 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.

Suggested Points to Emphasize When Talking to Children

- Adults at home and school are taking care of your health and safety. If you have concerns, please talk to an adult you trust.
- Not everyone will get the coronavirus (COVID-19) disease. School and health officials are being especially careful to make sure as few people as possible get sick.
- It is important that all students treat each other with respect and not jump to conclusions about who may or may not have COVID-19.
- There are things you can do to stay health and avoid spreading the disease:
 - Avoid close contact with people who are sick.
 - Stay home when you are sick.
 - Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue, then throw the tissue in the trash.
 - Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
 - Wash hands often with soap and water (20 seconds).
 - If you don't have soap, use hand sanitizer (60–95% alcohol based).
 - Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.

Additional Resources

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-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

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

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

For more information related to schools and physical and mental health, visit www.nasponline.org and www.nasn.org.

29 de febrero, 2020

Hablar con los niños acerca de COVID-19 (Coronavirus) Un recurso para padres

Un nuevo tipo de coronavirus, abreviado COVID-19, está causando un brote de enfermedad respiratoria (pulmón). Se detectó por primera vez en China y ahora se ha detectado internacionalmente. Si bien el riesgo inmediato para la salud en los Estados Unidos es bajo, es importante planificar cualquier posible brote si el nivel de riesgo aumenta en el futuro.

La preocupación por este nuevo virus puede hacer que los niños y las familias estén 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 individuo a individuo, y que hay medidas que podemos tomar para prevenir la propagación de la infección. Reconocer cierto nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado y puede resultar en la adopción de medidas que reducen el riesgo de enfermedad. Ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad requiere proporcionar información y hechos de prevención precisos sin causar alarma indebida.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación a los adultos sobre cómo reaccionar ante 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 de la escuela están trabajando arduamente para asegurar que las personas en todo el país se mantengan saludables. Sin embargo, los niños también necesitan información fáctica y apropiada para la edad sobre la gravedad potencial del riesgo de enfermedad e instrucción concreta sobre cómo evitar infecciones y propagación de enfermedades. Enseñar a los niños a adoptar 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.

Directrices 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 de prevención actuales y los eventos relacionados pueden aumentar o disminuir la ansiedad de sus hijos.
- Si es cierto, haga hincapié a sus hijos en que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos de su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.
- Permita que sus hijos hablen acerca de sus sentimientos y ayuden a replantear sus preocupaciones en la perspectiva apropiada.

Ponte a tu disposición

- Es posible que los niños necesiten atención adicional de usted y que deseen hablar sobre sus preocupaciones, temores y preguntas.
- Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchará; que les haga tiempo.
- Diles que los amas y dales mucho afecto.

Evite la culpabilidad excesiva

- Cuando las tensiones son altas, a veces tratamos de culpar a alguien.
- Es importante evitar el estereotipo de cualquier grupo de personas como responsable del virus.
- El acoso o los comentarios negativos hechos hacia los demás deben ser detenidos e reportados a la escuela.
- Tenga en cuenta cualquier comentario que otros adultos estén teniendo alrededor de su familia. Es posible que tenga que explicar qué significan los comentarios si son diferentes de los valores que tiene en casa.

Monitoree la visualización de la televisión y las redes sociales

- Limite la visualización de la televisión o el acceso a la información en Internet y a través de las redes sociales. Trate de evitar ver o escuchar información que podría ser molesta cuando sus hijos están presentes.
- Hable con su hijo acerca de cuántas historias sobre COVID-19 en Internet pueden basarse en rumores e información inexacta.
- Hable con su hijo acerca de la información fáctica de esta enfermedad, esto puede ayudar a reducir la ansiedad.
- Ver constantemente actualizaciones sobre el estado de COVID-19 puede aumentar la ansiedad, evitar esto.
- 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

- Manténgase a un horario regular, ya que esto puede ser tranquilizador y promueve la salud física.
- Anime a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los empuje si parecen abrumados.

Sé honesto y preciso

- A falta de información fáctica, los niños a menudo imaginan situaciones mucho peores que la realidad.
- No ignore sus preocupaciones, sino que explique que en este momento muy poca gente en este país está enferma con COVID-19.
- Se puede decir que esta enfermedad se propaga entre personas que están en estrecho contacto entre sí, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que se puede propagar cuando se toca una superficie u objeto infectado, por lo que es tan importante protegerse.
- Para obtener información fáctica adicional, póngase en contacto con su enfermera de la escuela, pregunte a su médico o consulte el sitio web de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Conocer los síntomas de COVID-19

- Los CDC creen que estos síntomas aparecen en pocos días después de haber estado expuestos a alguien con la enfermedad o hasta 14 días después de la exposición: (1) la fiebre; (2) la tos; (3) falta de aliento.
- Para algunas personas los síntomas son como tener un resfriado; para otras son bastante graves o incluso potencialmente mortales. En cualquier caso, es importante consultar con el proveedor de atención médica de su hijo (o el suyo) y seguir las instrucciones sobre cómo permanecer en casa o lejos de los espacios públicos para prevenir la propagación del virus.

Revisar y modelar la higiene básica y las prácticas de estilo de vida saludable para la protección

- Anime a su hijo a practicar todos los días una buena higiene: medidas sencillas para prevenir la propagación de enfermedades:
 - Lávese las manos varias veces al día durante al menos 20 segundos (cantar Twinkle, Twinkle Little Star tarda lentamente unos 20 segundos).
 - Cubrirse la boca con un pañuelo de papel cuando estornudan o tosen y tiren el tejido inmediatamente, o estornudan o tosen en la curvatura del codo. No comparta alimentos ni bebidas.
 - Practique dar golpes de puño o codo en lugar de apretones de manos. Menos gérmenes se propagan de esta manera.
- Dar a los niños orientación sobre lo que pueden hacer para prevenir la infección les da una mayor sensación de control sobre la propagación de la enfermedad y ayudará a reducir su ansiedad.
- Anime a su hijo a comer una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir enfermedades.

Discutir nuevas reglas o prácticas en la escuela

- Muchas escuelas ya aplican hábitos de prevención de enfermedades, incluyendo el lavado frecuente de manos o el uso de limpiadores de manos a base de alcohol.
- Su enfermera o director de la escuela enviará información a casa sobre cualquier nueva regla o práctica. Asegúrese de discutir esto con su hijo.
- Comuníquese con su enfermera de la escuela con cualquier pregunta específica.

Comuníquese con su escuela

- Hágales saber a su escuela si su hijo está enfermo y manténgalo en casa. Su escuela puede preguntar si su hijo tiene fiebre o no. Esta información ayudará a la escuela a saber por qué su hijo fue mantenido en casa. Si su hijo es diagnosticado con COVID-19, hágalo saber a la escuela para que pueda comunicarse y obtener orientación de las autoridades sanitarias locales.
- Hable con su enfermera de la escuela, psicólogo escolar, consejero escolar o trabajador social de la escuela si su hijo está teniendo dificultades como resultado de ansiedad o estrés relacionado con COVID-19. Pueden darle orientación y apoyo a su hijo en la escuela.
- Asegúrese de seguir todas las instrucciones de su escuela.*

Tómese el tiempo para hablar

Conoces mejor a tus hijos. Deje que sus preguntas sean su guía en cuanto a la cantidad de información que debe proporcionar. Sin embargo, no evite darles la información que los expertos en salud identifican como crítica para garantizar la salud de sus hijos. Sea paciente; los niños y jóvenes no siempre hablan de sus preocupaciones fácilmente. Esté atento a las pistas que pueden querer hablar, como flotar mientras hace los platos o el trabajo en el patio. Es muy típico que los niños más pequeños hagan algunas preguntas, vuelvan a jugar y luego regresen para hacer más preguntas.

Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar hechos sin promover un alto nivel de estrés, recordar a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación, y dar a los niños las acciones que pueden tomar para protegerse a sí mismos.

Información está cambiando rápidamente sobre este nuevo virus, para que la información más correcta se mantenga informada accediendo a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Mantener las explicaciones apropiadas de la edad

- Los niños de la escuela primaria temprana necesitan información breve y sencilla que debe equilibrar los hechos de COVID-19 con las garantías apropiadas de que sus escuelas y hogares son seguros y que los adultos están allí para ayudar a mantenerlos saludables y cuidar de ellos si se enferman. Dé ejemplos sencillos de los pasos que las personas toman todos los días para detener los gérmenes y mantenerse saludables, como lavarse manos. Usa un lenguaje como "los adultos están trabajando duro para mantenerte a salvo."
- Al compartir información, es importante asegurarse de proporcionar hechos sin promover un alto nivel de estrés, recordar a los niños que los adultos están trabajando para abordar esta preocupación, y dar a los niños las acciones que pueden tomar para protegerse a sí mismos.
- Información está cambiando rápidamente sobre este nuevo virus, para que la información más correcta se mantenga informada accediendo a <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Puntos sugeridos para enfatizar al hablar con los niños

- Los adultos en el hogar y la escuela están cuidando su salud y seguridad. Si tiene inquietudes, por favor hable con un adulto en quien confíe.
- No todo el mundo tendrá la enfermedad del coronavirus (COVID-19). Los funcionarios de la escuela y de la salud están siendo especialmente cuidadosos para asegurarse de que el menor número posible de personas se enferme.
- Es importante que todos los estudiantes se traten entre sí con respeto y no saquen conclusiones sobre quién puede o no tener COVID-19.
- Hay cosas que puede hacer para mantener la salud y evitar la propagación de la enfermedad:
 - Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
 - Quédese en casa cuando esté enfermo.
 - Cubra la tos o estornude en el codo o un pañuelo de papel, luego tire el tejido a la basura.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón (20 segundos).
 - Si no tiene jabón, use desinfectante para manos (60-95% a base de alcohol).
 - Limpie y desinfecte los objetos y superficies tocados con frecuencia con un spray o toallita de limpieza doméstica regular.

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-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

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

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

Para obtener más información relacionada con las escuelas y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.