

Talking with children about COVID-19 (novel coronavirus)

Information for parents and caregivers

Children may worry or have their own questions about COVID-19 with the evolving pandemic. Here are some simple strategies to help you navigate this topic with your children.

1. Remain calm and reassuring

- Children will react to both what you say and how you say it. They pick up cues from the conversations you have with them and with others.
- If you are feeling anxious, take time to calm down before having a conversation with your child.
- It's helpful to reassure your child about how rare COVID-19 actually is compared to the flu.

2. Keep it simple and age-appropriate

- Younger children need less information than older children. Don't give too much information as this may be overwhelming. Instead, answer the questions your child has.
- Invite your child to tell you what they may have heard about COVID-19 and how they feel.
- Here are some kid-friendly language suggestions:
 - COVID-19 is the short name for "coronavirus disease 2019." It is a new virus that doctors are still learning about. It has made a lot of people sick, but scientists and doctors think most people will be okay. For some, having it would feel like having the flu (fever, cough, short of breath). A few people have gotten very sick, but most people don't feel that sick.
 - If you get sick, it doesn't mean you have COVID-19. People get sick from lots of different viruses and germs. If you get sick, the adults at home and school will help you.

3. Discuss what they can do to keep healthy and safe

- Emphasize that they can do many things to keep themselves safe and healthy.
- Remind children to wash hands with soap and water for 20 seconds (the length of "Happy Birthday" 2x or "Twinkle Twinkle Little Star") before eating, after playing outside, after blowing their nose/coughing/sneezing or after using the bathroom.
- If kids ask about face masks, explain that the expert doctors say they aren't necessary, but people who wear them are being extra cautious.
- Remind them to stay away from sick people and to stay away from others if they are sick.
- Explain any new rules or procedures that schools are implementing (i.e. increased handwashing or cancellation of events).

4. Limit exposure to media

- Try to avoid watching or listening to information about it when children are present.
- Be aware that developmentally inappropriate information (i.e. information designed for adults) can cause anxiety or confusion, particularly in young children.
- Explain that many stories on TV, the internet and on social media may be based on rumors or inaccurate information.

5. Maintain a normal routine as much as possible

- Staying rooted in routines and predictability is especially helpful right now.
- Structured days with regular mealtimes and bedtimes are an essential part of keeping kids happy and healthy.

Hablando con niños sobre el virus COVID-19 (novel coronavirus) - Información para padres y cuidadores

A medida que crece la preocupación pública y aumentan las conversaciones y se cierran las escuelas, los niños pueden comenzar a preocuparse o tener preguntas sobre COVID-19. Aquí hay algunas estrategias simples para ayudarlo a navegar este tema con sus hijos.

1. Permanecer tranquilo y tranquilizador

- Los niños reaccionarán a lo que dices y a cómo lo dices. Recogen señales de las conversaciones que tienes con ELLOS y con OTROS.
- Si se siente ansioso, tómese el tiempo para calmarse antes de conversar con su hijo.
- Es útil tranquilizar a su hijo sobre cuán raro es COVID-19 en comparación con la gripe.

2. Manténlo simple y apropiado para la edad

- Los niños más pequeños necesitan menos información que los niños mayores. No brinde demasiada información, ya que esto puede ser abrumador. En cambio, responda las preguntas que tiene su hijo.
- Invite a su hijo a que le cuente qué pudo haber escuchado sobre COVID-19 y cómo se siente.
- Aquí hay algunas sugerencias de lenguaje para niños:
 - COVID-19 es el nombre corto para "enfermedad por coronavirus 2019". Es un virus nuevo que los médicos aún están aprendiendo. Ha enfermado a muchas personas, pero los científicos y los médicos piensan que la mayoría de las personas estarán bien. Para algunos, tenerlo sería como tener gripe (fiebre, tos, falta de aliento). Algunas personas se han enfermado mucho, pero la mayoría de las personas no se sienten tan enfermas.
 - Si se enferma, no significa que tenga COVID-19. Las personas se enferman por muchos virus y gérmenes diferentes. Si se enferma, los adultos en el hogar y la escuela lo ayudarán.

3. Discuta qué pueden hacer para mantenerse saludables y seguros

- Haga hincapié en que pueden hacer muchas cosas para mantenerse seguros y saludables.
- Recuerde a los niños que se laven las manos con agua y jabón durante 20 segundos (la duración de "Feliz cumpleaños" 2x o "Twinkle Twinkle Little Star") antes de comer, después de jugar afuera, después de sonarse la nariz / toser / estornudar o después de usar el baño .
- Si los niños preguntan sobre las máscaras faciales, explique que los médicos expertos dicen que no son necesarias, pero las personas que las usan son muy cautelosas.
- Recuérdeles que se mantengan alejados de las personas enfermas y que se mantengan alejados de los demás si están enfermos.
- Explicar cualquier nueva regla o procedimiento que las escuelas estén implementando (es decir, mayor lavado de manos o cancelación de eventos).

4. Limite la exposición a los medios

- Trate de evitar ver o escuchar información al respecto cuando haya niños presentes.
- Tenga en cuenta que la información inapropiada para el desarrollo (es decir, información diseñada para adultos) puede causar ansiedad o confusión, especialmente en niños pequeños.
- Explique que muchas historias en la televisión, Internet y las redes sociales pueden estar basadas en rumores o información inexacta.

5. Mantenga una rutina normal tanto como sea posible

- Mantenerse enraizado en las rutinas y la previsibilidad es especialmente útil en este momento.
- Los días estructurados con comidas regulares y horas de dormir son una parte esencial para mantener a los niños felices y saludables.