

How to talk to your child about Coronavirus COVID-19.



Help your child feel safe, but be truthful.

- Don't offer more detail than your child is interested in but **do** talk about the questions they ask.
- Make time to talk. Be sure children know they can come to you when they have questions.
- If your child asks about something and you don't know the answer, use the question as a chance to find out together.



Speak calmly and reassuringly.

- Explain that most people who get sick feel like they have a cold or the flu.
- Kids pick up on it when parents worry so use a calm voice and try not to seem upset.
- Check the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website for up-to-date, reliable information.



Give kids space to share their fears.

- It's natural for kids to worry, "Could I be next? Could that happen to me?"
- Let them know they can always come to you for answers or to talk about what scares them.
- Try to keep information simple and remind them that health and school officials are working hard to keep everyone safe and healthy.



Pay attention to what children see or hear on television, radio, or online, and know when they need guidance.

- Watch the news with your kids so you can filter and think through what they hear and see.
- Provide information that is honest and accurate.
- Consider reducing the amount of screen time focused on COVID-19. Too much information on one topic can lead to anxiety.



Avoid language that might blame others and lead to stigma.

- Remember that viruses can make anyone sick, regardless of a person's race or ethnicity.
- Avoid making assumptions about who might have COVID-19.

Cómo hablarle a su hijo sobre el Coronavirus COVID-19



Ayude a su hijo a sentirse seguro pero se sincero.

- No ofrezca más detalle de lo que le interezca a su hijo pero sí habla sobre las preguntas que haga.
- Haga tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden venir hacia tí cuando tienen preguntas.
- Si su hijo pregunta sobre algo y no tiene la respuesta, utilice la pregunta como oportunidad para encontrar la respuesta juntos.



Hable con calma y con tranquilidad.

- Explique que la mayoría de las personas que se enferman sienten que tienen un resfriado o la gripa.
- Los niños reconocen cuando los padres y guardianes están preocupados.
- Consulte el sitio web de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para obtener información actualizada y confiable.



Dele espacio a los niños para que compartan sus miedos.

- Es natural que los niños se pregunten, "¿Podría ser yo el siguiente? ¿Podría eso pasarme a mí?"
- Déjelos saber que pueden siempre venir hacia tí para respuestas o para hablar sobre lo que les da miedo.
- Intenta mantener la información simple y recuérdales que oficiales escolares y de salud están trabajando duro para mantener a todos seguros y saludables.



Presta atención a lo que los niños ven y escuchan en la televisión, la radio, o en línea y reconoce cuando necesiten dirección.

- Observa las noticias con sus hijos para que puedas filtrar y pensar con ellos sobre lo que están escuchando y viendo.
- Provee información que es honesta y correcta.
- Considera reduciendo la cantidad de tiempo de pantalla enfocada en el COVID-19. Demasiada información sobre un sólo tema puede llevar a la ansiedad.



Evite lenguaje que pueda culpar a otros y provocar estigma.

- Recuerda que los virus pueden hacer enfermo a cualquier persona, sin importar la raza o etnia de la persona.
- Evita hacer suposiciones sobre quien podría tener COVID-19.