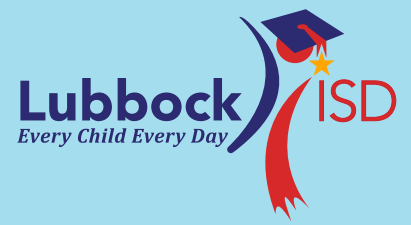
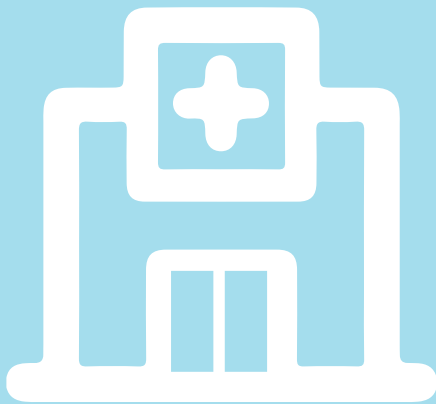


# Help kids feel in control during times of crisis. (Coronavirus COVID-19)



Give your child specific things they can do to feel in control.

Teach kids that getting lots of sleep and washing their hands well and often can help them stay strong and well. Let your kids see you washing your hands often.



Talk about all the things that are happening to keep people safe and healthy.

Young kids might be reassured to know that hospitals and doctors are prepared to treat people who get sick.

Older kids might be comforted to know that scientists are working to develop a vaccine.

Kids and teens often worry more about family and friends than themselves.

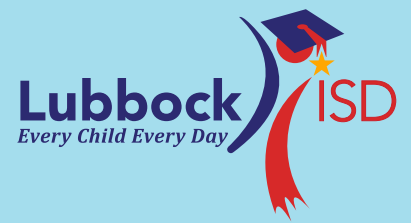
For example, if kids hear that older people are more likely to be seriously ill, they might worry about their grandparents. Letting them call or message with older relatives can help them feel reassured about loved ones.

Let your child know that it's normal to feel stressed out at times, everyone feels stress.



Reassuring children that stressful times pass and life gets back to normal can help them build resilience.

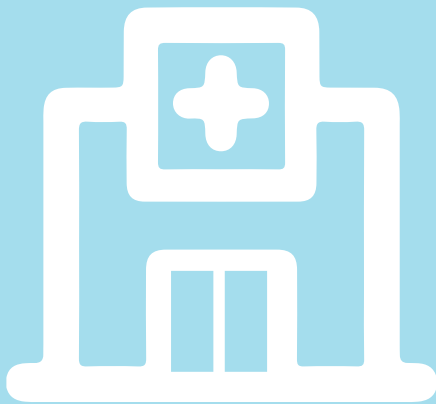
**Ayuda a que los niños se sientan en control durante tiempos de crisis. (Coronavirus COVID-19)**



**Dele a su hijo cosas específicas que puede hacer para sentirse en control.**

**Enseñe a los niños que dormir suficiente y lavarse las manos bien y a menudo puede ayudarlos a mantenerse fuertes y saludables.**

**Deje que sus hijos lo vean lavándose las manos frecuentemente.**



**Discute todas las cosas que están sucediendo para mantener a las personas seguras y saludables.**

**Los niños menores podrían ser tranquilizados al saber que los hospitales y doctores están preparados para tratar a las personas que se enferman.**

**Los niños mayores podrían ser consolados al saber que los científicos están trabajando para desarrollar una vacuna.**

**Muchas veces los niños y los adolescentes se preocupan más por familia y amigos que por sí mismos.**

**Por ejemplo, si los niños escuchan que las personas mayores tienen más probabilidades de estar gravemente enfermas, podrían preocuparse por sus abuelos. Dejándolos llamar o mensajear con familiares de mayor edad podría ayudarlos a sentirse asegurados sobre sus seres queridos.**

**Deje que su hijo sepa que es normal sentirse estresado. De vez en cuando, todos se sienten estresados.**



**Asegurar a los niños que los tiempos estresantes pasan y la vida se vuelve a ser normal puede ayudarlos a desarrollar resiliencia.**