

# How to Support Your Elementary Age Students During Covid-19



The outbreak of COVID-19 (Coronavirus) has caused uncertainty for everyone, including our elementary school-aged students who are also navigating the stress and anxiety associated with the outbreak, as schools have closed and routines have been disrupted. During stressful times like these it is important that our children and students feel safe and supported, know their loved ones are safe, understand how the situation will impact their daily lives, and know how to navigate the emotions that come with such uncertainties. As parents, caregivers, and educators it is important to talk to our children and students about COVID-19, validate their feelings, and address their concerns.

While it might feel like a difficult and stressful time for everyone, finding ways to effectively communicate and work together with your elementary school-aged students can help alleviate some of the stress and anxiety associated with changes from COVID-19. The following tips have been compiled to set you and your elementary school-aged students up for success while at home together during the COVID-19 closures:

## How can you support your children in overcoming this pandemic together?

### 1. Remain calm

- Your children will react to and follow your reactions.
- Explain that this is temporary and things will return to normal.
- 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.



### 2. Make yourself available

- Your 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.
- Tell them you love them and give them plenty of affection.
- Monitor television and social media.
- Encourage staying connected to friends through social media, phone, or text, but continue to monitor usage.

### 3. Maintain a normal routine as much as possible.

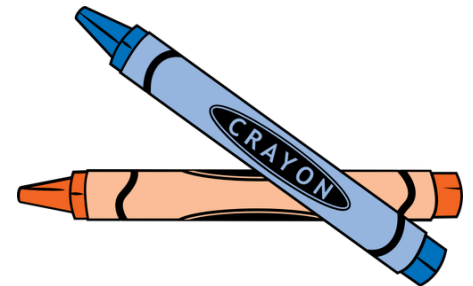
- Create a schedule for each day with your children; school time, time for play, physical exercise, etc.
- Encourage your children to keep up with their schoolwork and extracurricular activities, but don't push them if they seem overwhelmed.
- Make dinner together.
- Have story time, play a board game together, or try something new.

### 4. Be honest and share the facts

- Don't ignore their concerns, but rather validate their feelings and explain the current state of the country to create an open dialogue.
- 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 and wash your hands.

## A few activities that you can do at home:

- **Take Time to Write:** It's important to keep your children home during these times, which means they cannot see friends and family physically, but that does not mean they cannot stay connected to them. Encourage your child to write letters and emails to their friends, relatives and family members. This allows them to practice their writing skills and gives them a chance to stay in contact with friends and family.
- **Journaling:** Encourage your children to write daily journal entries. This will allow them to practice their writing skills and give them an opportunity to share their feelings. You can also create a daily journal entry prompt for them to answer, for example what is your favorite memory?
- **Create Art Projects:** Art projects are an easy way to help children and parents work together and have fun. For ideas visit <http://allfreekidscrafts.com>
- **Go Outside:** Go play with your children in the backyard, or in front of your house. Let them play and use their imagination to create fun activities you can do together as a family.



For more helpful tips visit: <https://case1.org/covid-resources/> and <https://childmind.org/>

For more information, email us at: [schoolclimate@myvaughncharter.com](mailto:schoolclimate@myvaughncharter.com)

# Cómo Apoyar A Sus Hijos De Primaria Durante El Covid-19



El brote de COVID-19 (Coronavirus) ha causado incertidumbre a todos, incluyendo a nuestros estudiantes de primaria que también están navegando el estrés y la ansiedad asociada con el brote, ya que las escuelas han cerrado y las rutinas se han interrumpido. Durante momentos estresantes como estos es importante que nuestros hijos y estudiantes se sientan seguros y apoyados, sepan que sus seres queridos están seguros, entiendan cómo la situación afectará su vida diaria, y sepan cómo navegar las emociones que vienen con tales incertidumbres. Como padres, cuidadores y educadores, es importante hablar con nuestros hijos y estudiantes acerca de COVID-19, validar sus sentimientos y preocupaciones.

Aunque puede ser un momento difícil y estresante para todos, encontrar maneras de comunicarse y trabajar de manera efectiva con sus estudiantes de primaria puede ayudar a aliviar parte del estrés y la ansiedad asociada con los cambios causados por el COVID-19. Los siguientes consejos se han compilado para ayudar a usted y a sus estudiantes de primaria a tener éxito mientras están juntos en casa durante los cierres por el COVID-19:

## ¿Cómo pueden ayudar a sus hijos a superar esta pandemia juntos?

### 1. Mantenga la calma

- Sus hijos reaccionarán y seguirán sus reacciones.
- Explique que esto es temporal y que las cosas volverán a la normalidad.
- Si es cierto, enfatice a sus hijos que ellos y su familia están bien.
- Recuérdeles que usted y los adultos en su escuela están allí para mantenerlos seguros y saludables.
- Deje que sus hijos hablen sobre sus sentimientos.



### 2. Hagase Disponible

- Es posible que sus hijos 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.
- Dígale a sus hijos que los ama.
- Monitoree la televisión y redes sociales.
- Anímelos a mantenerse conectado con amigos a través de las redes sociales, el teléfono o los mensajes de texto, pero continúe monitoreando el uso.

### 3. Mantenga una rutina normal

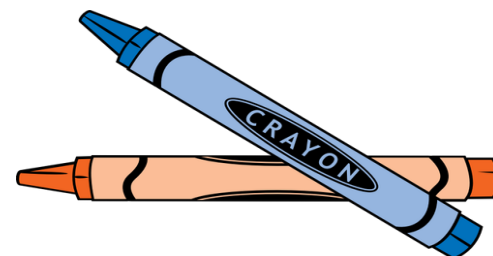
- Cree un horario para cada día con sus hijos; incluye el horario escolar, tiempo de juego, ejercicio físico, etc.
- Anime a sus hijos a mantenerse al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los empuje si parecen estresados.
- Preparen la cena juntos.
- Tenga tiempo de contar una historia, jueguen juntos un juego de mesa o prueben algo nuevo.

### 4. Sea honesto/a y comparta los hechos

- No ignore las preocupaciones de sus hijos, al contrario valide sus sentimientos y explíqueles el estado actual del país para crear un diálogo.
- Se les puede decir a los niños que se cree que esta enfermedad se transmite entre personas que están en contacto cercano entre sí, cuando una persona infectada tose o estornuda.
- También comparta que se puede propagar cuando una persona toca una superficie u objeto infectado, por eso es tan importante protegerse y lavarse las manos.

## Algunas actividades que puede hacer en casa

- **Tomar tiempo para escribir:** Es importante mantener a sus hijos en casa durante estos momentos, eso significa que no pueden ver a sus amigos y familiares físicamente, pero eso no significa que no puedan mantenerse conectados con ellos. Anime a sus hijos a escribir cartas y correos electrónicos a sus amigos, y familiares. Esto les permite practicar sus habilidades de escritura y les da la oportunidad de mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- **Mantenga un diario:** Anime a sus hijos a escribir entradas diarias en un diario. Esto les permitirá practicar sus habilidades de escritura y les dará la oportunidad de compartir sus sentimientos. También puede crear una pregunta para que respondan todos los días en su diario, por ejemplo, ¿cuál es su memoria favorita?
- **Crear proyectos de arte:** Los proyectos de arte son una manera fácil de ayudar a niños y padres a trabajar juntos y divertirse. Para ideas visite <http://allfreekidscrafts.com>
- **Jugar afuera:** Vaya a jugar con sus hijos en el patio o en frente de tu casa. Permítales jugar y usar su imaginación para crear actividades divertidas.



Para más consejos visite: <https://casel.org/covid-resources/> and <https://childmind.org/>

Para más información, envíenos un correo electrónico a: [schoolclimate@myvaughncharter.com](mailto:schoolclimate@myvaughncharter.com)