

Tips For Anxiety During Times Of Crisis

IDEAS FOR PARENTS:

- Explain the incident in age appropriate language. Start by asking what they already know about what is happening.
- Be available to support your child with their feelings and fears.
- Stick to the normal routine as much as possible.
- Limit your child's exposure to adult conversation about the topic. This includes the news if applicable.
- Allow your child to see you handling your own anxiety in a positive way.
- Talk to children about your plan to keep them safe.

WHAT TO SAY:

- "How are you feeling?"
- "I know this is hard for you. How can I help?"
- "Here is what we are going to do to stay safe..."
- "Let's come up with a plan."
- "Would you like a hug?"
- "I'll keep you updated when I find out more information."
- "I'm here for you."

WHAT NOT TO SAY:

- "This isn't a big deal."
- "We don't know how bad this will get."
- "I don't want to talk about this any more."
- "Nothing is going on. Everything's fine."
- "I don't understand why you are acting like that."
- "I don't know how we'll get through this."

IDEAS FOR CHILDREN:

- Start a gratitude journal. Gratitude is a great way to combat anxiety.
- Practice deep breathing.
- Write or draw pictures about how you feel during this time.
- Remember that how you are feeling is okay!
- Find activities that help you feel calm like reading, drawing, exercising, or connecting with friends.
- Remind yourself that you are safe.

©Counselor Chelsey

Consejos Para La Ansiedad Durante Tiempos de Crisis

Ideas para padres:

- Explique el incidente en un lenguaje apropiado para la edad del niño. Comience con preguntar lo que ya saben sobre lo que está sucediendo.
- Esté disponible para apoyar a su hijo con sus sentimientos y temores.
- Mantenga la rutina normal tanto como sea posible.
- Limite la exposición de su hijo a la conversación de adultos sobre el tema. Esto incluye las noticias si corresponde.
- Permita que su hijo lo vea manejar su propia ansiedad de una manera positiva.
- Hable con los niños sobre su plan para mantenerlos a salvo.

Qué decir:

- "¿Como te sientes?"
- "Sé que esto es difícil para ti. ¿Cómo te puedo ayudar?"
- "Esto es lo que vamos a hacer para mantenernos a salvo ... "
- "Vamos a elaborar un plan."
- "¿Quieres un abrazo?"
- "Te mantendré informado cuando encuentre más información."
- "Estoy aquí para ti."

Qué no decir:

- "Esto no es gran cosa."
- "No sabemos cuán mal serán las cosas."
- "No quiero hablar de esto más."
- "No pasa nada. Todo está bien."
- "No entiendo por qué estás actuando así."
- "No sé cómo pasaremos por esto."

Ideas para niños:

- Comienza un diario de gratitud. La gratitud es una excelente manera de combatir la ansiedad.
- Practica la respiración profunda.
- Escribe o haz dibujos sobre cómo te sientes durante este tiempo.
- ¡Recuerda que está bien sentirse así!
- Busca actividades que te ayuden a sentirte tranquilo, como leer, dibujar, hacer ejercicio o conectarte con amigos.
- Recuerda que estás a salvo.