

COVID Resources +Support System Recursos de COVID+ Sistema de Apoyo

Roxanna Hernandez
School Counselor

Support their Well-Being

Apoyar su Bienestar

- ❖ Understanding their reactions.
 - ❖ Social distancing vs Social Isolation.
 - ❖ Create a safe physical and emotional environment.
 - ❖ Keep children busy.
 - ❖ Increase children's self-efficacy
 - ❖ Caregivers self-care
 - ❖ Emphasize strengths, hope and positivity
- ❖ Entender sus reacciones.
 - ❖ Distanciamiento social vs Aislamiento social.
 - ❖ Crear un espacio físico y emocional seguro.
 - ❖ Mantenga ocupados a los niños.
 - ❖ Incrementar la autoeficacia de los niños.
 - ❖ Autocuidado de los cuidadores
 - ❖ Enfaticé las fortalezas, la esperanza y la positividad.

Helping student cope...

- ▶ Allow for conversation.
- ▶ Be available.
- ▶ Be honest and give correct information.
- ▶ Explain safety steps/guidelines.
- ▶ Be honest about your own feelings and worries - age appropriate.
- ▶ Seek answers to unknown questions together.
- ▶ Establish and maintain a daily routine.

Ayudando al estudiante a sobrellevar ...

- ❖ Permita la conversación.
- ❖ Estar disponible.
- ❖ Sea honesto y brinde la información correcta.
- ❖ Explique los pasos / pautas de seguridad.
- ❖ Sea honesto acerca de sus propios sentimientos y preocupaciones, apropiado para su edad.
- ❖ Busquen juntos respuestas a preguntas desconocidas.
- ❖ Establece y mantén una rutina diaria.

Routines

Rutinas

Keeping a regular schedule provides a sense of ...

Mantener un horario regular proporciona una sensación de ...

- Control/control
- Predictability/previsibilidad
- calm/calma
- well-being/bienestar

Activities

Actividades

School activities/teams/ Actividades escolares / equipos

Community sports/ Deportes comunitarios

Safe Family Outings/Salidas seguras en familia

Afternoon walks/Caminar las tardes

Paint or Coloring night/Noche de pintar o colorear

Cooking night/Noche de cocinar

Movie night/Noche de películas

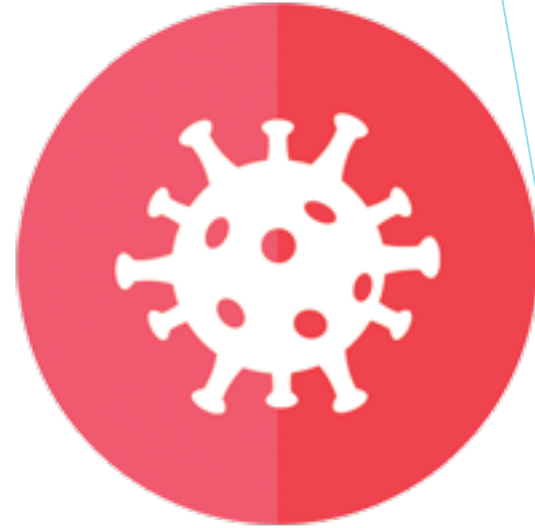
Talk to children about COVID-19

Things to consider:

- ▶ Be aware of **how** you talk about COVID. Your discussion with your child is important, this conversation can increase or decrease your child's reactions.
- ▶ **Emotions:** understand all emotions.
- ▶ **Validate:** acknowledge that everyone has had a different experience.

Cosas para considerar:

- ▶ Sea consciente de **cómo** habla de COVID. Su conversación con su hijo es importante, esta conversación puede aumentar o disminuir las reacciones de su hijo.
- ▶ **Emociones:** comprende todas las emociones.
- ▶ **Validar:** reconocer que todos han tenido una experiencia diferente.



STAYING SAFE & HEALTHY
MANTENERSE SEGUROS Y SALUDABLES

How To Determine If Your Child Is Struggling?

You know your child best. **If you feel something is wrong, make it a point to talk to someone or your child about your concerns.** Communication is HUGE.

Some common changes to look out for are:

- ❖ Sudden change in mood or personality
- ❖ Lack of interest in things they use to enjoy
- ❖ Changes in school performance
- ❖ Excessive worry or anxiety
- ❖ Hyperactive behavior
- ❖ Change in their sleep
- ❖ Frequent nightmares
- ❖ Frequent disobedience or aggression
- ❖ Frequent temper tantrums or irritability

¿Cómo determinar si su hijo tiene dificultad?

Usted conoce a su hijo mejor. **Si siente que algo anda mal, asegúrese de hablar con alguien o con su hijo sobre sus preocupaciones.** La comunicación es ENORME.

Algunos cambios comunes a los que debe prestar atención son:

- Cambio repentino de humor o personalidad.
- Falta de interés en las cosas que disfrutaban antes.
- Cambios en el desempeño escolar
- Preocupación o ansiedad excesiva
- Comportamiento hiperactivo
- Cambio en su sueño
- Pesadillas frecuentes
- Desobediencia o agresión frecuentes
- Rabieta o irritabilidad frecuentes

Coming Together Vamos Juntos

Becoming a Support System...

Convirtiendonos en un Sistema de Apoyo...

- ▶ Parents/Padres
- ▶ School Administration/ Administration de la escuela
- ▶ Office staff/Oficina
- ▶ Teachers/Maestros
- ▶ Friends or Family/Amigos o Familia
- ▶ Student Specialist/Especialista estudiantil
- ▶ School Counselor/Consejera
- ▶ School Psychologist/Psicologa de le escuela



RESOURCES/ RECURSOS

▶ **BrainPOP:** [Coronavirus](#) (4-minute video, activities, and games)

▶ **PBS Kids:** [How to Talk to Your Kids About Coronavirus](#) (includes a list of videos, games, and activities about handwashing and staying healthy at the bottom of the article)

▶ [Cincinnati Zoo's Home Safari Live Stream](#): Learn about animals through the Cincinnati Zoo's Home Safari every day at 3 pm EST

▶ [Virtual Tours of National Parks](#): Take a virtual tour of more than 30 National Parks

▶ Virtual Tours of Smithsonian Museums: Take virtual tours of the [National Museum of Natural History](#), [National Zoo](#), [National Gallery of Art](#), [National Portrait Gallery](#), [National Air and Space Museum](#), and others



QUESTIONS?



PREGUNTAS?

Roxanna Hernandez,
School Counselor
(559)585-3622