






SEAD: Helping Children Cope During COVID-19

Patience, Tolerance, Routines and Reassurance: Empowered Responses for Uncertain Times

Children may respond differently to an outbreak depending on their age. As parents and role models, it is important to remain calm and reassuring, stay informed of the facts, and take cues from your children to respond to their individual needs. Empower children about what they can do to remain healthy – good [handwashing](#), covering sneezes & coughs, and helping with household cleaning and sanitizing.

	Reactions	How to Help
 Preschool	<ul style="list-style-type: none"> • Fear of being alone, nightmares • Speech difficulties • Loss of bladder/bowel control, constipation, bed-wetting • Change in appetite • Increased temper tantrums, whining, or clinging behaviors • Sleep pattern changes 	<ul style="list-style-type: none"> • Patience and tolerance • Provide reassurance (verbal and physical) • Encourage expression through play, reenactment, storytelling • Allow short-term changes in sleep arrangements • Plan calming, comforting activities before bedtime • Maintain regular family routines • Avoid media exposure
 School Age (Ages 6-12)	<ul style="list-style-type: none"> • Irritability, whining, aggressive behavior • Clinging, nightmares • Sleep/appetite disturbance • Physical symptoms (headaches, stomach aches, etc.) • Withdrawal from peers, loss of interest • Competition for parents' attention • Forgetfulness • Increased statements of worry or fear 	<ul style="list-style-type: none"> • Patience, tolerance, and reassurance • Play sessions and staying in touch with friends. • Regular exercise and stretching • Engage in educational activities • Participate in structured household chores • Set gentle but firm limits • Follow the child's lead and need for information when discussing current outbreak. Encourage child to ask questions. Provide short answers and allow child to ask further questions if necessary. • Encourage expression through play and conversation • Maintain family routines • Limit media exposure, talking about what they have seen/heard including at school • Address any stigma or discrimination occurring and clarify misinformation • Reward positive behaviors often
 Adolescent	<ul style="list-style-type: none"> • Physical symptoms (headaches, rashes, etc.) • Sleep/appetite disturbance • Agitation or decrease in energy • Ignoring health promotion behaviors • Isolating from peers and loved ones 	<ul style="list-style-type: none"> • Patience, tolerance, and reassurance • Encourage continuation of routines • Encourage discussion of outbreak experience with peers and family • Stay in touch with friends • Participate in family routines, including chores, supporting younger siblings, and planning strategies to enhance health promotion behaviors • Limit media exposure, talking about what they have seen/heard including at school • Address any stigma or discrimination occurring and clarify misinformation
 Children with Special Needs	<ul style="list-style-type: none"> • Reactions will likely be based on the child's developmental level and may include a combination of the symptoms above depending on your child's developmental age. Most, if not all of these symptoms should respond to the strategies above. 	<ul style="list-style-type: none"> • Provide increased access to comforting measures and sensory needs • Offer factual information and short clear answers to questions within child's scope of understanding • Limit preoccupation with becoming ill by introducing factual information ('children are not at high risk, it is very unlikely you will get ill, school is out to continue to protect kids')

Handwashing Factsheet:
<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>
 Adapted from: marybridge.org/coronavirus
 Original Source: The National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org



SEAD: Ayudando a Los Niños Durante COVID-19

Paciencia, Tolerancia, Rutinas and Tranquilidad: Respuestas Empoderadas Para Tiempos Inciertos

Niños pueden responder de manera diferente a un brote dependiendo de su edad. Como padres y ejemplos, es importante mantener la calma y la tranquilidad, mantenerse informados de los hechos y seguir las indicaciones de sus hijos para responder a sus necesidades individuales. Empoderar a los niños sobre lo que pueden hacer para mantenerse sanos, [lavarse las manos](#), cubrirse los estornudos y la tos, y ayudar con la limpieza y desinfección del hogar.

	Reacciones	Como Ayudar
 Preescolar	<ul style="list-style-type: none"> Miedo de estar solo, pesadillas Dificultades del habla Pérdida del control de la vejiga / intestino, estreñimiento, orinarse en la cama Cambio en el apetito Aumento de los berrinches, quejas y comportamiento aferrado 	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar paciencia y tolerancia Proporcionar consuelo (verbal y físico) Fomentar la expresión a través del juego, la recreación, la narración de historias Permitir cambios a corto plazo en los horarios de sueño Planifique actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse Mantener rutinas familiares regulares Evitar la exposición a los medios de comunicación
 Edad Escolar (6 a 12 años)	<ul style="list-style-type: none"> Irritabilidad, lloriqueo, comportamiento agresivo Aferrarse, pesadillas Trastornos del sueño / apetito Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago) Alejamiento de compañeros, pérdida de interés Competencia por la atención de los padres Olvido de las tareas y de nueva información aprendida en la escuela Aumento de las declaraciones de preocupación o miedo 	<ul style="list-style-type: none"> Paciencia, tolerancia y consuelo Sesiones de juego y mantenerse en contacto con amigos por teléfono e Internet Ejercicio regular y estiramiento Participar en actividades educativas Participar en tareas domésticas Establezca límites suaves pero firmes Discuta el brote actual y aliente las preguntas. Incluya lo que se está haciendo en la familia y la comunidad Fomentar la expresión a través del juego y la conversación Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares Limite la exposición a los medios, hablando de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea
 Adolescente (13 a 18 años)	<ul style="list-style-type: none"> Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc) Trastornos del sueño/apetito Agitación o disminución de la energía Ignorar los comportamientos de promoción de la salud Aislamiento de compañeros y seres queridos 	<ul style="list-style-type: none"> Paciencia, tolerancia, y tranquilidad Animar la continuación de las rutinas. Fomentar la discusión de la experiencia del brote con compañeros y familiares Mantente en contacto con amigos por teléfono o internet Participar en rutinas familiares, que incluyen tareas domésticas, apoyar a hermanos menores y planear estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren en el brote
 Niños con necesidades especiales	<ul style="list-style-type: none"> Las reacciones probablemente se basarán en el nivel de desarrollo del niño y pueden incluir una combinación de los síntomas anteriores según la edad de desarrollo de su hijo. La mayoría, si no todos estos síntomas deberían responder a las estrategias anteriores. 	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar un mayor acceso a medidas de consuelo y necesidades sensoriales Ofrecer información objetiva y respuestas cortas y claras a las preguntas dentro del alcance de la comprensión del niño Limite la preocupación de enfermarse mediante la introducción de información objetiva ("los niños no corren un alto riesgo, es muy poco probable que se enferme, la escuela está cerrada para continuar protegiendo a los niños")

Lavada de manos hoja de hechos: <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>
Adapted from: marybridge.org/coronavirus
Original Source: The National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org