



**Seguridad
Imperio Ltda**
Marca Registrada



#StopTheSpread

Talking to your kids about the

Coronavirus

Don't be afraid
to talk about
the coronavirus.

Most children would have heard about the virus or seen people wearing masks. This is your opportunity to keep them informed.

Be
developmentally
appropriate.

Try answering their questions instead of volunteering too much information as this might be overwhelming.

Let them talk
about their
worries.

Be open and invite them to discuss what they may have heard and how they feel.

Focus on what
they can do to
keep safe.

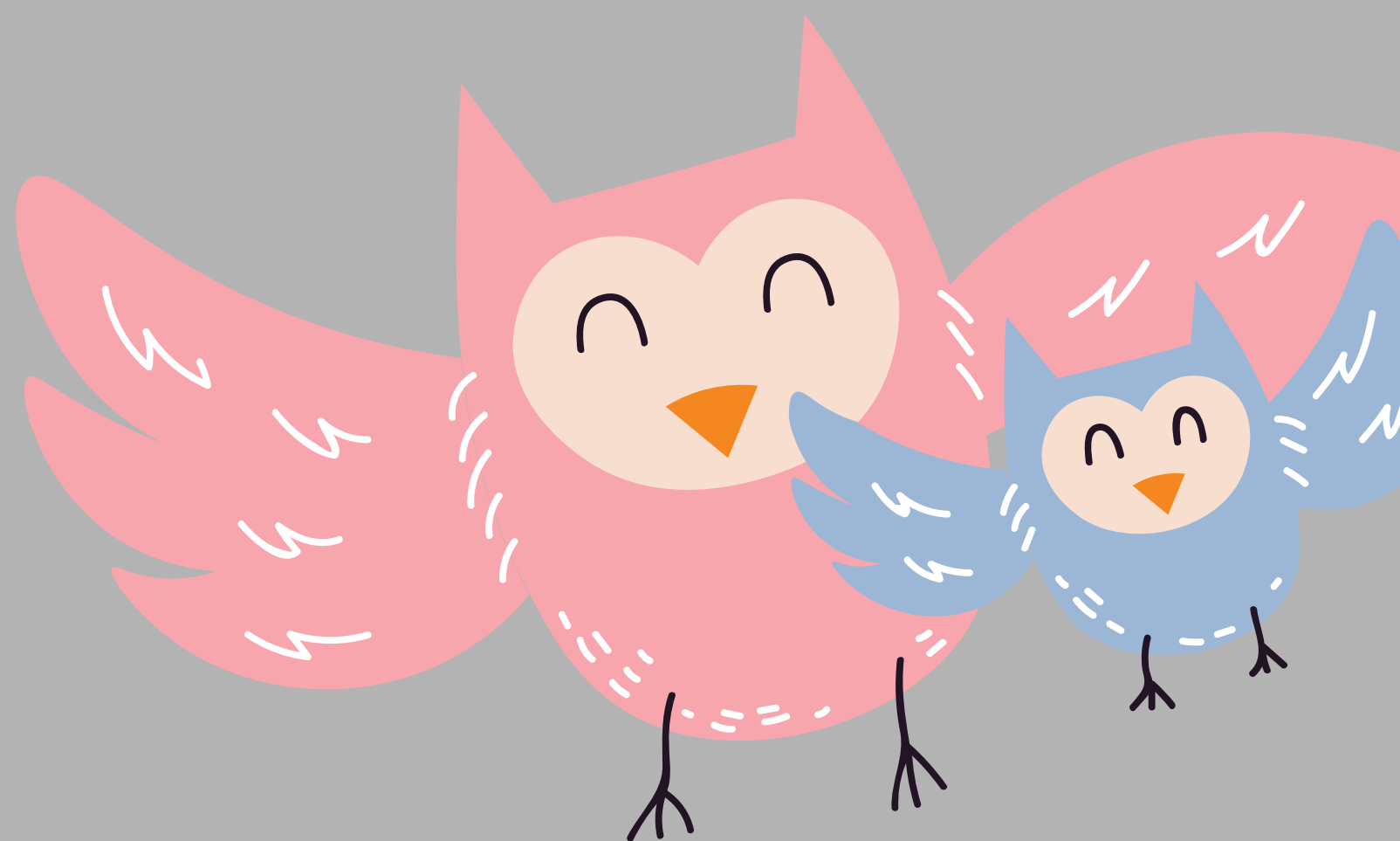
Help your kids feel empowered by teaching them what they can do to keep safe. Show them how to wash their hands or how to sneeze properly.

Stick to
Routine.

School might have been shut down so it's up to you to keep your kid's day structured. Create and stick to schedules for mealtime, study and play.

Manage your
own anxiety.

When you notice yourself feeling anxious, take time to calm down before trying to have a conversation or answering your child's questions.





**Seguridad
Imperio Ltda**
Marca Registrada



#DetenLaPropagación

Habla con tus hijos acerca del

Coronavirus

No tema hablar del coronavirus.

La mayoría de los niños habrán oído hablar del virus o visto a personas con máscaras. Esta es su oportunidad para mantenerlos informados.

Sea moderado con la información.

Intente responder sus preguntas en lugar de ofrecer demasiada información voluntariamente, ya que esto podría resultar abrumador.

Deje que hablen de sus preocupaciones.

Sea abierto e invítelos a discutir lo que hayan escuchado y cómo se sienten.

Concéntrese en lo que pueden hacer para mantenerse a salvo.

Ayude a sus hijos a sentirse empoderados enseñándoles lo que pueden hacer para mantenerse seguros. Muéstreles cómo lavarse las manos o cómo estornudar correctamente.

Aténgase a una rutina.

Es posible que la escuela haya cerrado, por lo que depende de usted mantener estructurado el día de sus hijos. Cree y respete horarios para la hora de comer, estudiar y jugar.

Maneje su propia ansiedad.

Cuando note que se siente ansioso, tómese un tiempo para calmarse antes de intentar tener una conversación o responder las preguntas de su hijo.

