



Taking C.A.R.E. of Your Child During Coronavirus

Check in with your child. Invite them to share their feelings. Give them a chance to ask questions.

Acknowledge your child's feelings and normalize them.

Reassure your child that their body is strong, made to fight germs and heal. This is only temporary. Help them regulate their anxieties and do calming activities together.

Empower your child. Let them know staying in is a choice to keep others healthy. Help them become "Staying In Superheroes". Encourage them to connect with friends, family, or anyone else that might be lonely.

Tomando Cuidado de Su Hijo Durante el Coronavirus

Consulte con su hijo. Invítelos a compartir sus sentimientos. Deles la oportunidad de hacer preguntas.

Reconozca los sentimientos de su hijo y normalícelos.

Asegure a su hijo que su cuerpo es fuerte, hecho para combatir los gérmenes y sanar. Esto es sólo temporal. Ayúdeles a regular sus ansiedades y participen en actividades calmantes.

Apodere a su hijo. Hágales saber que quedándose en casa es una opción para mantener a los demás sanos. Ayúdelos a convertirse en "Superhéroes de la Casa". Anímelos a conectarse con amigos, familiares, o cualquier otra persona que pueda estar sola.