



ROUND ROCK
INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT

Consejos de como Hablar con Estudiantes de Primaria

Estamos en tiempos inciertos y la forma en que hablamos con nuestros hijos puede ayudar a aliviar el estrés o la ansiedad.

- El miedo puede extenderse más rápido que un virus, así que asegúrese de no propagar el miedo. ¡Concéntrese en los hechos, no en el miedo!
- Sea abierto sobre lo que está sucediendo, pero solo dé los detalles necesarios dependiendo de las edades que tienen. Por ejemplo, si su hijo tiene seis años, puede decirle que hay un virus que enferma a algunas personas, para ayudar nos estamos quedando en casa.
- ¡Hable sobre cómo nuestras acciones pueden dañar o ayudar a otros! ¡Esta es una excelente manera de relacionar cómo nuestras acciones diarias impactan a los demás de diversas maneras! Es una gran lección de aprendizaje social y emocional.
- Evite demasiadas noticias delante de los niños. Mientras que nosotros como adultos podríamos querer conocer los detalles, esto puede causar estrés y ansiedad innecesarios para los más pequeños (y sinceramente, también para los adultos).
- Los niños están acostumbrados a la estructura de un día escolar, aunque la estructura no sea su estilo, tenga algunas cosas predecibles cada día para que los niños sepan qué esperar.
- Concéntrese en lo positivo que sale del tiempo extra en casa. Si se enfoca en cosas buenas, también lo harán sus hijos. Si se enfoca en lo negativo, ¡ellos también lo harán!

"En muchas ocasiones a lo largo de sus vidas, los niños sentirán que el mundo se ha volteado de cabeza. No es la sonrisa siempre presente lo que los ayudará sentirse seguros. Es saber que el amor puede contener muchos sentimientos, incluyendo la tristeza, y que pueden contar con las personas que aman, estar con ellos, hasta que se vuelva a reubicar correctamente el mundo."

-Sr. Rogers