

## How to talk to children about COVID-19

### 1. [Parenting with COVID-19 by Diana Chu](#)

A nice, concise guide with ideas about how to talk to kids, a great daily template and fun activities to do at home away from screens.

The guide is in English and below is an image of the daily schedule in Spanish.

### 2. Comic for children around helping them understand COVID 19.

Free and available in 24 languages

<https://www.mindheart.co/descargables>

### 3. Another comic that parents can use to talk to their young children about COVID-19 – English only

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus>

### 4. Something Strange Happened in My City

A Social Story for Young Children by Dr. Shu-Chen Jenny Yen (English only)

[https://fdafdaa5-78a3-4b52-a60c-](https://fdafdaa5-78a3-4b52-a60c-bbc1ed5e8667.filesusr.com/ugd/d4e6d3_e6d1e88990374bd59c9de2b3b273e47f.pdf)

[bbc1ed5e8667.filesusr.com/ugd/d4e6d3\\_e6d1e88990374bd59c9de2b3b273e47f.pdf](https://fdafdaa5-78a3-4b52-a60c-bbc1ed5e8667.filesusr.com/ugd/d4e6d3_e6d1e88990374bd59c9de2b3b273e47f.pdf)

### 5. Four online articles on how to talk to kids about COVID-19

- By New York Times Parenting:

<https://www.nytimes.com/2020/03/17/parenting/coronavirus-kids-talk.html>

- By Bright Horizons:

<https://www.brighthouse.com/family-resources/talking-to-children-about-covid19>

- By Public Broadcasting Service:

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

- By the National Association of School Psychologists:

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

## IDEAS DE RUTINA DE ACTIVIDADES DE FAMILIA DURANTE COVID19

Quizás este sea uno de los pocos momentos donde tenemos tiempo de dedicar a los hijos, jugar con ellos y darles el tiempo que es tan difícil darles a cotidiano

Before 9:00am	<b>LEVANTARSE</b>	Comer desayuno, hacer su cama y ordenar su cuarto. Vestirse, no quedarse en pijamas. Poner ropa en la lavandería
9:00-10:00	<b>CAMINATA CON LA FAMILIA</b>	Caminar con la familia, ir a un bosque o parque esta permitido. Hacer ejercicios en la casa, yoga o bailar una canción juntos, o aprender un baile de youtube juntos si no pueden salir
10:00-11:00	<b>TIEMPO ACADEMICO</b>	<b>Text</b>
11:00-12:00	<b>TIEMPO CREATIVO</b>	pintar, leer libros, dibujar, jugar un juego de mesa, armar un rompecabezas, inventar un juego
12:00	<b>ALMUERZO</b>	los chicos/as pueden ayudar a prepara el almuerzo y aprender a cocinar con los padres
12:30PM	<b>TAREAS DE LA CASA</b>	ayudar a los padres a limpiar después del almuerzo, limpiar la casa acomodar su cuarto, trabajar en el jardín, el patio o con plantas
1:00-2:30	<b>TIEMPO DE DESCANSO</b>	dormir, mirar por la ventana, meditar, hacer rompecabezas, respirar
2:30-4:00	<b>TIEMPO ACADEMICO</b>	Leer, Terminar tareas atrasadas, aprender un tema relacionado con lo que los chicos están estudiando en la escuela
4:00-5:00	<b>TOMAR AIRE FRESCO</b>	andar en bicicleta, correr, caminar en el parque la montaña o la bosque, pasear el perro, sentarse en el jardín o patio. Abrir las ventanas, todo eso está permitido y recomendado para la salud mental
5:00-6:00	<b>TIEMPO LIBRE- TV- TELEFONO-LEER-JUGAR</b>	Acompañados o solos. Hablar con familiares o amigos.
6:00-8:00	<b>CENAR</b>	sin TV, ni telefonos. los hijos/as pueden aprender a cocinar algo nuevo con sus padres
8:00	<b>HORA DE DORMIR</b>	<b>todos los chicos/as</b>
9:00PM	<b>HORA DE DORMIR</b>	los chicos/ as que siguieron todo esta rutina y no se pelearon pueden ir a dormir una hora mas tarde

# COVID-19 DAILY SCHEDULE

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A- wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight