

Positive Tips for Parents & Caregivers

During School Closures

We know it's challenging to have school-age children home every day during school closures, especially when it's unexpected and for an uncertain period of time. Here are some basic steps that can help during the coronavirus outbreak.

TALK WITH YOUR KIDS

Make sure they understand why their school closed—because the people at school care about their health and safety, and don't want this new illness to spread. You can explain that coronavirus, or COVID-19, is a new disease that spreads from person to person through coughs and sneezes. It also spreads by touching surfaces and objects that have germs on them. That's why it's important to stay home and wash your hands often!

BE HANDWASHING SUPERSTARS

Make sure your kids fully understand the importance of washing their hands properly and often. Teach them the following:

HOW TO WASH HANDS

1. Wet hands with warm water.
2. Use a good amount of soap.
3. Scrub all parts of your hands and your wrists for 20 seconds.
4. Rinse well with warm water.
5. Dry completely on a clean towel.



WHEN TO WASH HANDS

1. As soon as you get home or come indoors.
2. Before you eat or handle food, or touch your face.
3. After you cough, sneeze, or blow your nose.
4. After you use the bathroom.
5. After any contact with germs or dirt.

SET STUDENTS UP FOR SUCCESS

- Make it clear to your school-age kids that they need to keep up with the learning resources and activities provided by their school.
- Check the school's website often for updates and instructions on downloading materials.
- Be sure your children have a quiet, comfortable spot to do schoolwork.
- Have them stick to a daily routine similar to a school day: get up at the same time each day, get dressed, have a healthy breakfast, brush their teeth, then work on school assignments and projects.
- Allow for 15-minute breaks every hour or so, and PE or recess in your house or yard for about an hour a day.
- Make this "new normal" fun by staying upbeat, playing games together when they are done with assignments, and providing fun and creative activities throughout the day.
- Try to keep non-school-related screen time (watching TV, playing video games, and using mobile devices, tablets, and computers) to only a couple of hours a day.



Consejos positivos para padres y cuidadores durante los cierres de escuelas

Sabemos que no es fácil tener a niños de edad escolar en casa todos los días durante el cierre de las escuelas, especialmente cuando es inesperado y por un período de tiempo incierto. He aquí algunos pasos básicos que pueden ayudar durante el brote de coronavirus.

HABLE CON SUS HIJOS

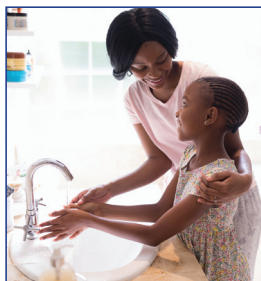
Asegúrese de que comprendan por qué su escuela está cerrada: porque la gente de la escuela se preocupa por su salud y su seguridad, y no quieren que esta nueva enfermedad se disemine. Puede explicar que el coronavirus, o COVID-19, es una nueva enfermedad que se transmite de persona a persona a través de la tos y los estornudos. También se propaga al tocar superficies y objetos que tienen gérmenes. ¡Por eso es importante permanecer en casa y lavarse las manos con frecuencia!

CONVIÉRTANSE EN SUPERESTRELLAS DEL LAVADO DE MANOS

Asegúrese de que sus hijos comprendan plenamente la importancia de lavarse las manos de manera apropiada y con frecuencia. Enséñeles lo siguiente:

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

1. Humedezca las manos con agua tibia.
2. Use una buena cantidad de jabón.
3. Restriéguese las manos y las muñecas durante 20 segundos.
4. Enjuague bien con agua tibia.
5. Seque completamente con una toalla limpia.



CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

1. Apenas llegue a su casa o ingrese del exterior.
2. Antes de comer o manipular comida, o de tocarse la cara.
3. Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
4. Después de ir al baño.
5. Después de cualquier contacto con gérmenes o suciedad.

PREPARE A LOS ESTUDIANTES PARA QUE TENGAN ÉXITO

- Deje en claro a sus hijos de edad escolar que deben mantenerse al día con las actividades y los recursos de aprendizaje que les brinde su escuela.
- Consulte el sitio web de la escuela con frecuencia para ver si hay actualizaciones e instrucciones acerca de la descarga de materiales.
- Asegúrese de que sus hijos tengan un lugar cómodo y tranquilo para hacer sus tareas escolares.
- Hágalos seguir una rutina diaria similar a la de un día escolar: levantarse a la misma hora todos los días, vestirse, tomar un desayuno saludable, cepillarse los dientes y luego trabajar en sus proyectos y asignaciones escolares.
- Permítales hacer descansos de 15 minutos cada una hora aproximadamente, y que hagan ejercicio físico o un recreo en la casa o en su patio durante aproximadamente una hora por día.
- Convierta esto en la "nueva diversión normal" manteniendo un buen ánimo, jugando juntos cuando terminen sus tareas y proponiendo actividades divertidas y creativas a lo largo del día.
- Intente limitar el tiempo frente a la pantalla no relacionado con la escuela (ver televisión, usar videojuegos y dispositivos móviles, tabletas y computadoras) a sólo un par de horas al día.

