

Parents

Guidelines for Parents of Elementary School Students: What Can I Do to Help?

In addition to the guidelines for teachers of elementary school students (see Teacher Guidelines), the following are ways parents can complement what is being provided in the schools.

- Avoid exposing your child to reminders of the trauma. This includes limiting your child's exposure to the news and other television programs about the tragedy. If you do choose to have your child see this information on the television, keep it brief, watch it with your child, and talk to your child after to clarify miscommunication. Protecting the children from re-exposure includes limiting exposure to adult conversations about the events—even when you think they are not listening, they often are.
- Maintain the family routines, particularly around sleeping, eating, and extracurricular activities (e.g., sports, church, and dance). Be sure the bedtime routine includes safely tucking them in at night. Young children may want a night light again. Make sure your child is receiving a balanced diet and enough rest.
- Avoid unnecessary separations from important caregivers.
- Expect temporary regression in your child's behaviors (e.g., starting to baby talk, wetting the bed). Do not panic, as your child is likely to return to previous functioning with time and support.
- Provide soothing activities, such as reading books, listening to music, taking a walk, riding bikes, etc.
- Increase patience with your child and with yourself. Give your family time to cope. Find ways to emphasize to the children that you love them.

¿Que Puedo Hacer para Ayudar?

Consejos para Padres de Estudiantes de Escuelas Primarias

Además de las reglas para los maestros de estudiantes de escuelas primarias (vea las Reglas para Maestros), la siguiente información puede complementar la información que ofrecen las escuelas.

- Evite exponer a su niño a eventos que le recuerden un trauma. Esto incluye limitar la exposición de su niño a los noticieros y a otros programas de televisión que hablen sobre la tragedia sucedida. Si usted decide que su niño vea esta información en la televisión, hágalo brevemente, vea la televisión con su niño y hable con su niño después de clarificar la mala comunicación. Proteger a los niños de reexponerlos a estos eventos incluye limitar que el niño escuche las conversaciones de los adultos sobre estos hechos. – aun cuando usted piense que no lo están escuchando, a menudo sí están escuchando.
- Mantenga las rutinas de la familia, particularmente alrededor de los hábitos al dormir, comer y de las actividades fuera de la casa (ejemplo, deportes, iglesia, bailes). Asegúrese que la rutina al dormir incluya acompañarlos y darles las buenas noches al ponerlos en su cama. Los niños pequeños quizás quieran tener otra vez una luz de noche prendida. Asegúrese que su niño este comiendo una dieta balanceada y que descanse suficiente.
- Evite separaciones innecesarias de personas que ofrecen el cuidado infantil del niño.
- No se sorprenda si hay una regresión temporal en el comportamiento de su niño (ejemplo, empezar a hablar como bebé o mojar la cama). No se asuste, ya que su niño probablemente volverá a sus hábitos normales con tiempo y apoyo.
- Ofrezca actividades tranquilizantes, como leer libros, escuchar música, salir a caminar, andar en bicicleta, etc.
- Tenga más paciencia con su niño y con usted misma. Dele tiempo a su familia para resolver esta situación. Busque maneras de enfatizarle a los niños que usted los quiere mucho.

Guidelines for Parents of Middle School Students: What Can I Do to Help?

In addition to the guidelines for teachers of middle school students (see Teacher Guidelines), the following are ways parents can complement what is being provided in the schools.

- Avoid exposing your child to reminders of the trauma. This includes limiting your child's exposure to the news and other television programs about the tragedy. If you do choose to have your child see this information on the television, keep it brief, watch it with your child, and talk to your child after to clarify miscommunication. Protecting the children from re-exposure includes limiting exposure to adult conversations about the events—even when you think they are not listening, they often are.
- Maintain the family routines, particularly around sleeping and eating and extracurricular activities (e.g., sports, church, and dance). Make sure your child is receiving a balanced diet and enough rest. Extra time with friends who are supportive and meaningful to him/her may be needed.
- Avoid unnecessary separations from important caregivers.
- Provide soothing activities, such as reading books, listening to music, taking a walk, riding bikes, etc. Some middle school students benefit from writing their thoughts and feelings in a journal.
- Address acting-out behavior involving aggression or self-destructive activities quickly and firmly with limit setting. If this behavior is severe or persists, seek professional help.
- Increase patience with your child and with yourself.
- Give your family time to cope. Find ways to emphasize to your children that you love them.

¿Que Puedo Hacer para Ayudar?

Consejos para Padres de Estudiantes de Escuelas Medias

Además de las reglas para los maestros de estudiantes de escuelas primarias (vea las Reglas para Maestros), la siguiente información puede complementar la información que ofrecen las escuelas.

- Evite exponer a su niño a eventos que le recuerden un trauma. Esto incluye limitar la exposición de su niño a los noticieros y a otros programas de televisión que hablen sobre la tragedia sucedida. Si usted decide que su niño vea esta información en la televisión, hágalo brevemente, vea la televisión con su niño y hable con su niño después de clarificar la mala comunicación. Proteger a los niños de reexponerlos a estos eventos incluye limitar que el niño escuche las conversaciones de los adultos sobre estos hechos. – aun cuando usted piense que no lo están escuchando, a menudo sí están escuchando.
- Mantenga las rutinas de la familia, particularmente alrededor de los hábitos al dormir, comer y de las actividades fuera de la casa (ejemplo, deportes, iglesia, bailes). Asegúrese que su hijo esté comiendo una dieta balanceada y que descanse suficiente. Quizás su hijo necesite pasar más tiempo con amigos que lo apoyen y que sean importantes para él.
- Evite separaciones innecesarias de personas que cuidan a su hijo.
- Ofrezca actividades tranquilizantes, como leer libros, escuchar música, salir a caminar, andar en bicicleta, etc. A algunos estudiantes de la escuela media (secundaria) les ayuda mucho escribir sus pensamientos y sus sentimientos en un diario.
- Responda inmediatamente, firmemente y ponga límites si existe un comportamiento agresivo o si nota actividades autodestructivas. Si este comportamiento es severo o continua, busque ayuda profesional.
- Tenga más paciencia con su hijo y con usted misma. Dele tiempo a su familia para resolver esta situación. Busque maneras de enfatizarle a su hijo que usted lo quiere mucho.

Guidelines for Parents of High School Students: What Can I Do to Help?

In addition to the guidelines for teachers of high school students (see Teacher Guidelines), the following are ways parents can complement what is being provided in the schools.

- Avoid exposing your teen to reminders of the trauma. This includes monitoring your teen's exposure to the news and other television programs about the tragedy. When you can, watch it with your teen, and talk to your teen after to clarify their understanding of the events and the images seen. Be aware that your teens are often listening when adults are discussing the events. Protect your teen from re-exposure includes limiting exposure to adult conversations, however, find time to include them in age appropriate discussions about the events and resulting thoughts and feelings.
- Maintain the family routines, particularly around sleeping and eating and extracurricular activities (e.g., sports, church, and dance). Make sure your teen is receiving a balanced diet and enough rest. Extra time with friends who are supportive and meaningful to him/her may be needed.
- Avoid unnecessary separations from important caregivers.
- Provide soothing activities, such as reading books, listening to music, taking a walk, riding bikes, etc. Some high school students benefit from writing their thoughts and feelings in a journal.
- Address acting-out behavior involving aggression or self-destructive activities quickly and firmly with limit setting. If this behavior is severe or persists, seek professional help.
- Encourage your teen to delay making big decisions.
- Increase patience with your teen and with yourself
- Give your family time to cope. Find ways to emphasize to your teen that you love them.

¿Que Puedo Hacer para Ayudar?

Consejos para Padres de Estudiantes de Escuelas Preparatorias

Además de las reglas para los maestros de estudiantes de escuelas preparatorias (vea las Reglas para Maestros), la siguiente información puede complementar la información que ofrecen las escuelas.

- Evite exponer a su hijo adolescente a eventos que le recuerden un trauma. Esto incluye supervisar la exposición de su hijo a los noticieros y a otros programas de televisión que hablen sobre la tragedia sucedida. Cuando pueda, vea esta información en la televisión con su hijo, y hable con su hijo después de clarificar el entendimiento de su hijo sobre los eventos ocurridos y las imágenes vistas. Esté consciente que los jóvenes a menudo están escuchando cuando los adultos están discutiendo los eventos ocurridos. Proteger a los niños de reexponerlos a estos eventos incluye limitar que escuchen las conversaciones de los adultos, sin embargo, busque el momento para incluirlos en discusiones apropiadas para su edad sobre los eventos y los pensamientos y sentimientos que resultaron de dichas discusiones.
- Mantenga las rutinas de la familia, particularmente alrededor de los hábitos de dormir, comer y de las actividades fuera de la casa (ejemplo, deportes, iglesia, bailes). Asegúrese que su hijo este comiendo una dieta balanceada y que descansa suficiente. Quizás su hijo necesite pasar más tiempo con amigos que lo apoyen y que sean importantes para él.
- Evite separaciones innecesarias de personas que cuidan a su hijo.
- Ofrezca actividades tranquilizantes, como leer libros, escuchar música, salir a caminar, andar en bicicleta, etc. A algunos estudiantes de preparatoria les ayuda mucho escribir sus pensamientos y sus sentimientos en un diario.
- Responda inmediatamente, firmemente y ponga límites si existe un comportamiento agresivo o si nota actividades autodestructivas. Si este comportamiento es severo o continua, busque ayuda profesional.
- Aconseje a su hijo a que no tome decisiones importantes en este momento.
- Tenga más paciencia con su hijo y con usted misma. Dele tiempo a su familia para resolver esta situación. Busque maneras de enfatizarle a su hijo que usted lo quiere mucho.