

# FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and FCC Network Leaders  
Volume 13: November 6, 2020

## Helping Children Cope

(CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>)

Children and teens react, in part, on what they see from the adults around them. When parents and caregivers deal with the COVID-19 calmly and confidently, they can provide the best support for their children. Parents can be more reassuring to others around them, especially children, if they are better prepared.

## Resources: Early Childhood (0-5y)

*Social, Emotional, and Mental Well-being of Young Children during COVID-19*

(CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html>)

- Coronavirus disease (COVID-19) can affect young children, birth to 5 years, directly and indirectly. Beyond getting sick, many young children's social, emotional, or mental well-being has been impacted by the pandemic. Trauma faced at this developmental stage may have long-term consequences across their lifespan.
- CDC's [COVID-19 Parental Resource Kit: Ensuring Children and Young People's Social, Emotional, and Mental Well-being](#) can help support parents, caregivers, and other adults serving children and young people in recognizing children and young people's social, emotional, and mental challenges and helping to ensure their well-being.

## Ways to support your child

(CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>)

- Talk with your child about the COVID-19 outbreak.
- Answer questions and share facts about COVID-19 in a way that your child can understand.
- Reassure your child that they are safe. Let them know it is okay if they feel upset. Share with them how you deal with your own stress so that they can learn from you how to cope with stress.
- Limit your family's exposure to news coverage of the event, including social media. Children may misinterpret what they hear and can be frightened about something they do not understand.
- Try to keep up with regular routines. If schools are closed, create a schedule for learning activities and relaxing or fun activities.
- Be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well. Connect with your friends and family members.
- Spending time with your child in meaningful activities, reading together, exercising, playing board games.

# BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y líderes de la red de las FCC

Volume 13: November 6, 2020

## Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación

(CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>)

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que observan en los adultos que los rodean. Cuando los padres y los cuidadores manejan el tema del COVID-19 con calma y seguridad, pueden dar el mejor apoyo a sus hijos. Los padres pueden llevar más tranquilidad a quienes los rodean, especialmente a los niños, si están mejor preparados.

## Recursos: Infancia temprana (0-5 años)

El bienestar social, emocional y mental de los niños pequeños durante el COVID-19

(CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/early-childhood.html>)

- La enfermedad del coronavirus (COVID-19) puede afectar a los niños pequeños, desde el nacimiento hasta los 5 años, tanto de forma directa como indirecta. Más allá de enfermarse, el bienestar social, emocional o mental de muchos niños pequeños se ha visto afectado por la pandemia. Los traumas que se enfrentan en esta etapa del desarrollo pueden tener consecuencias a largo plazo durante su vida.
- El [Kit de recursos parentales acerca del COVID-19: garantizar el bienestar social, emocional y mental de los niños y jóvenes](#) de los CDC puede ayudar a padres, cuidadores y otros adultos con niños y jóvenes a su cargo a reconocer las dificultades sociales, emocionales y mentales de los niños y jóvenes, y ayudar a garantizar su bienestar.

## Formas de brindar apoyo a su hijo

(CDC: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>)

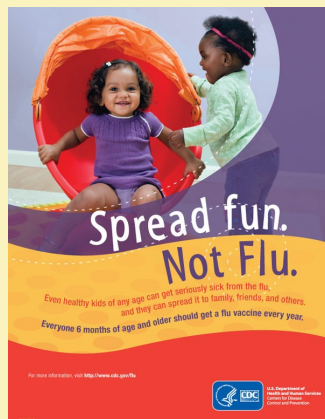
- Hable con su hijo acerca del brote del COVID-19.
- Responda preguntas y comparta información sobre el COVID-19 con su hijo de manera que pueda entenderlo.
- Tranquilice a su hijo al decirle que está a salvo. Dígame que está bien si se siente disgustado. Cuénteles cómo controla su estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de su ejemplo.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias sobre el tema, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- Intente mantener las rutinas. Si cierran las escuelas, elabore un cronograma para actividades de estudio y para actividades de descanso o entretenimiento.
- Dé el ejemplo. Tómese descansos, duerma bien, ejercítese y coma bien. Mantenga una conexión con sus amigos y familiares.
- Pase tiempo con su hijo en actividades que disfrutan, como leer juntos, ejercitarse, jugar juegos de mesa.

## **Flu & Young Children**

(<https://www.cdc.gov/flu/highrisk/children.htm>)

Getting a flu vaccine during 2020-2021 is more important than ever:

- Flu vaccination is especially important for children.
- Children younger than 5 years old (especially those younger than 2) are at high risk of developing serious flu-related complications.
- CDC recommends an annual flu vaccine for everyone 6 months and older.
- Children younger than 5 years old (especially those younger than 2) are at high risk of developing serious flu-related complications.
- A flu vaccine offers the best defense against flu and its potentially serious consequences and can also reduce the spread of flu to others.
- Getting vaccinated has been shown to reduce flu illnesses, doctor's visits, missed work and school days, and reduce the risk of flu-related hospitalization and death in children.



CDC Poster  
 Spread Fun, Not Flu  
<https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/family/spread-fun-18x24.pdf>

## **When Should Children get a Flu Vaccine**

Children should be vaccinated every flu season for the best protection against flu:

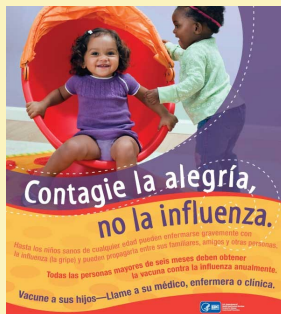
- For most children, it is good practice to get them vaccinated by the end of October. However, getting vaccinated later can still be protective, as long as flu viruses are circulating.
- While seasonal flu outbreaks can happen as early as October, during most seasons flu activity peaks between December and February.
- Since it takes about two weeks after vaccination for the body to develop antibodies against flu virus infection, it is best that people get vaccinated so they are protected before influenza begins spreading in their community.
- Some children will need two doses of flu vaccine. Those children should get the first dose as early in the season as possible.

## **La influenza y los niños**

<https://espanol.cdc.gov/flu/highrisk/children.htm>

Ahora más que nunca es importante vacunarse contra la influenza durante la temporada 2020-2021:

- La vacunación contra la influenza es especialmente importante para los niños.
- Los niños menores de 5 años de edad, principalmente los menores de 2, corren un alto riesgo de tener complicaciones graves por la influenza.
- Los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante se vacunen contra la influenza todos los años.
- Los niños menores de 5 años, especialmente los menores de 2, corren alto riesgo de tener complicaciones graves relacionadas con la influenza.
- La vacuna contra la influenza brinda la mejor defensa contra la influenza y sus posibles consecuencias graves y además puede reducir la propagación de la influenza y así evitar contagiar a los demás.
- Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce los casos de influenza, las consultas médicas, el ausentismo escolar y laboral y el riesgo de hospitalizaciones relacionadas con la influenza y los casos de muerte en niños.



CDC Poster

*Contagie la Alegría, No la Influenza*

[https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/spanish/f\\_spread\\_fun\\_sp\\_print.pdf](https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/spanish/f_spread_fun_sp_print.pdf)

## **¿Cuándo deberían recibir la vacuna contra la influenza los niños?**

Los niños deberían vacunarse todas las temporadas de influenza para recibir la mejor protección contra la influenza:

- En la mayoría de los casos, se recomienda vacunar a los niños antes de finales de octubre. Sin embargo, la vacunación posterior a esa fecha aún puede brindar protección, siempre y cuando los virus de la influenza estén en circulación.
- Aunque los brotes de la influenza estacional pueden comenzar a principios de octubre, el periodo de mayor actividad de la influenza durante la mayoría de las temporadas suele entre diciembre y febrero.
- Dado que el cuerpo demora alrededor de dos semanas después de la vacunación en crear anticuerpos contra las infecciones por virus de la influenza, lo mejor es que las personas se vacunen para estar protegidas antes de que la influenza comience a propagarse en su comunidad.
- Algunos niños necesitarán dos dosis de la vacuna contra la influenza. Esos niños deberían recibir la primera dosis a principios de la temporada.