

# TALKING TO KIDS ABOUT TOUGH TOPICS



Children can often have a hard time processing and understanding distressing events. As parents/guardians, your support is crucial in helping them navigate through such situations. We have compiled a list of resources, including books and articles, to assist you in providing the guidance and reassurance your children may need during this time. These resources are intended to help you foster open communication, address any fears or concerns, and help your child feel safe and secure.

## Articles and Online Resource Links

- [How to Help Children Manage Fears](#)
- [A Guide to Parenting Through Crisis](#)
- [How to Talk With Kids About Tragedies & Other Traumatic News Events](#)



## Books for Kids

Reading books about feelings becomes especially important when addressing challenging or frightening situations with children. These books provide a framework for children to explore and process their emotions, enabling them to navigate difficult experiences more effectively and fostering a sense of security and understanding during unsettling times.

- ["The Invisible String"](#) by Patrice Karst
- ["The Way I Feel"](#) by Janan Cain
- ["The Kissing Hand"](#) by Audrey Penn
- ["The Whatifs"](#) by Emily Kilgore
- ["A Little Spot of Worry"](#) by Diane Alber
- ["Most People"](#) by Michael Leannah
- ["Mindfulness Makes Me Stronger"](#) by Elizabeth Cole



## Mindfulness & Calming Activities

Practicing mindfulness before school can provide children with a calm and focused start to their day. These activities could be done in the car rider line, on the walk to school, or before leaving for the bus stop.

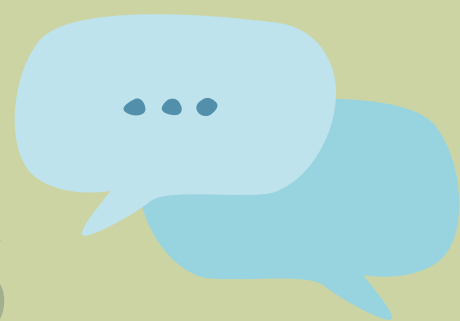
- [Calming SeaStar Breathing](#) (8 minutes)
- [Calming Deep Breathing with Pipsi](#) (1 minute)
- [Pufferfish Breathing](#) (1 minute)
- [Deep Breathing Exercises](#) (3 minutes)
- [Rainbow Breath](#) (4 minutes)



## Additional Support

If your child needs additional support, please reach out to their school counselor or principal

# HABLANDO CON NUESTROS HIJOS SOBRE TEMAS DIFÍCILES



Los niños a menudo tienen dificultad procesando y comprendiendo eventos angustiosos. Como padres y guardianes, su apoyo es crucial para ayudarles a pasar por dichas situaciones. Hemos compilado una lista de recursos incluyendo, libros y artículos para ayudarlos a guiar y dar el apoyo que los niños pueden necesitar en estos momentos. Estos recursos tienen la intención de promover una comunicación abierta para referirse a sus miedos y aquello que les preocupa, y ayudarlos a que se sientan seguros y a salvo.

## Artículos en Línea y Enlaces de Recursos

- [Cómo ayudar a los niños a manejar los miedos](#)
- [¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?](#)
- [Cómo hablar con los niños sobre las tragedias y otras malas noticias](#)



## Libros Para Niños

Leer libros sobre los sentimientos es especialmente importante, cuando hablamos de situaciones que nos retan o nos causan temor a los niños. Estos libros proveen un marco para que los niños exploren sus emociones, permitiéndoles pasar por experiencias difíciles más efectivamente, proveyendo un sentimiento de seguridad para enfrentar situaciones difíciles. En tiempos de inseguridad.

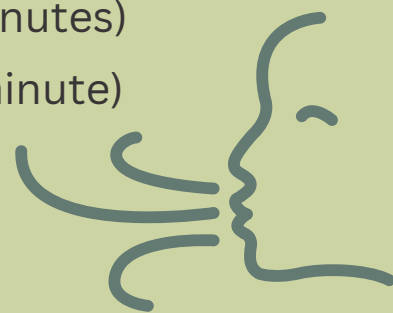
- "[La cuerda Invisible](#)" by Patrice Karst
- "[Como Me Siento](#)" by Janan Cain
- "[Un Beso En Mi Mano](#)" by Audrey Penn
- "[Puedo Hacer Cosas Difíciles](#)" by Gabi Garcia
- "[El Monstruo de Colores](#)" by Anna Llenas
- "[Ruby Encuentra Una Preocupación](#)" by Tom Percival



## Actividades que crean conciencia y calma

Crear conciencia antes de clases provee a los niños con un mejor enfoque en sus actividades y crea una situación de calma. Estas actividades se pueden realizar en el auto durante el trayecto a la escuela. O antes de salir a la parada del autobús.

- [Respiración Calmante de Estrella de Mar](#) (8 minutos)
- [Respiración Calmante Profunda con Pepsi](#) (1 minute)
- [Respiración de Pez Globo](#) (1 minute)
- [Ejercicios de respiración profunda](#) (3 minutos)
- [Respiración Arcoíris](#) (4 minutos)



## Soporte Adicional

Si su hijo necesita apoyo adicional, comuníquese con su consejero escolar o principal.