

Multilingual Families Lab Research Report:

**Parent's perspectives on their child's communication during COVID-19:
Survey results and infographics**

January 2021



UNIVERSITY OF ALBERTA
FACULTY OF REHABILITATION MEDICINE
Department of Communication Sciences and Disorders



Table of Contents

1. Research Report	2
2. English Infographics	5
3. French Infographics	9
4. Spanish Infographics	13

Parent's perspectives on their child's communication during COVID-19: Survey results and infographics

Catrine Demers
Kylene Aguila
Claire Casault
Farah Jamal
Geneviève Meloni
Maryam Montakhab
Carolina Salinas-Marchant
Andrea A.N. MacLeod

Multilingual Families Lab
Department of Communication Sciences and Disorders
Faculty of Rehabilitation Medicine
University of Alberta

Background

In the spring of 2020, many countries implemented public health measures to control the spread of COVID-19. These measures included the widespread closures of schools and daycares resulting in radical changes to children's daily lives. This lockdown reduced in-person communication partners for children and increased the time spent at home communicating with their families. More specifically, children spent more time at home and less time with peers and other adults outside of their immediate caregivers. For children with communication disorders, the change also resulted in changes in support for their communication needs and changes in opportunities to communicate with family and peers. In addition, many parents took on a larger role in teaching their children.

Within this context, we launched a survey early in May 2020 to understand how COVID-19 was impacting children's communication. Reflecting the multilingual mission of our research lab, we developed three parallel versions of the survey, one in English, one in French, and one in Spanish. This brief online study investigated two research questions: (1) How have changes due to COVID-19 impacted how children communicate? and (2) What successes and challenges are being experienced by caregivers who have a child with a communication disorder and typically developing children? With the results, our goal was to help parents, educators, and clinicians to provide the support that better meet children's needs. We developed infographics for families to help them support their children's communication during the pandemic.

Methods

Participants

A total of 201 parents who were caregivers of a child under the age of 17 years old responded to the survey, and a total of 187 responses had complete data. Most parents were mothers (90%) and a majority of parents responded to the French version of the survey (77%). Within the children of those parents, 157 children were typically-developing and 30 children had communication disorders. A

total of 40% of children were aged 0 to 5 years old, 47% of children aged 5 to 10 years old, and 13% of children aged from 10 to 17 years old.

Survey

The survey consisted of two parallel sets of questions. The first set focused on caregivers with typically developing children. The second set focused on caregivers of a child who had a communication disorder and had seven additional questions, which focused on the continuation of additional supports the child may receive (e.g., work with clinicians, educational aids, etc). The survey began with questions about who was at home, and whether there had been changes to COVID-19, parents' comfort using technology, and the use of different language(s) at home. The next part asked questions about the support children were receiving, changes to who they were communicating with, their child's daily routine, and how their child's routine was going. We also asked open-ended questions about parenting experiences during COVID-19, what advice they would give to clinicians and educators, and what resources they have found helpful. In addition, we included a 12-question questionnaire on resilience, which we will report on at a later point. The survey took approximately 10 minutes to complete.

Results

Most parents reported having experienced a change in their work, they were either working from home or working less. Parents were more comfortable using their phones compared to computers and tablets.

Challenging Experiences

The main challenge observed by the parents in their child's communication in the context of COVID-19 was the interaction with the family and the other children. Parents noted that their child was not used to speaking so often with adults. Other parents noted that children needed to adapt their attitude and language to speak with adults at home. Parents noted that their child felt anxious and sad as well as that some children had difficulty expressing their emotions leading to irritability and difficult behaviours. Parents also found it difficult to manage school learning, homework, and the overuse of digital tools. Finally, understanding the "new normal" was challenging for some children: social distancing and health rules.

For parents of children with communication disorders, they observed challenges in their child's communication in the context of COVID-19 with less participation in communication with others. Parents observed that their children had difficulty managing their emotions. They also reported that their child had increased language difficulties and excessive exposure to screens.

Positives Experiences

In addition to these challenges, parents also highlighted the positive impact on their children's communication. Specifically, they observed growth in their child's language. Parents also appreciated the additional time spent with their children and children with siblings. Some parents suggested that their child was being more creative, and also gaining skills in conflict resolution. They also observed their children gain skills in their use of technology.

For children with communication disorders, although some parents reported difficulties with regards to communication, other parents saw a positive impact of the lockdown on their child's communication, more specifically in improving their language and communication skills in-person as well as online. Some parents also reported that it was a positive outcome to have more time to share with the family.

Support

Parents highlighted a need for greater support to allow children to have meetings with other children. Parents also highlighted a greater need for training and coaching by specialists or teachers. Parents also sought more remote meetings with specialists or teachers and advice on toys or games that are adapted to their child's needs.

For children with communication disorders, parents requested more training and coaching, support to allow for children to meet with other children, and more remote meetings with educators and clinicians. Parents also sought advice on toys and games that were adapted to the needs of their children.

Parent Suggestions for Clinicians and Educators

Parents wrote about the importance of staying in contact with educators and clinicians, for these adults to remain present and stay in interaction with the children they work with. They also noted that educators and clinicians could play a role in bringing children together. They asked for educators and clinicians to support children by talking about the isolation and crisis caused by the pandemic. They also asked teachers and clinicians to provide a model of activities that could be integrated into the day-to-day life of their child. Finally, parents noted the importance of providing homework activities that were reasonable in time and difficulty as well as providing support to complete this work.

Parents of children with communication difficulties reported that the homework provided to their child was unreasonable, unrealistic, and often not adapted to their child's interests. They advised educators and clinicians to provide support through meetings rather than send activities. Parents also suggested that educators and clinicians needed to better support their child's mental health and the transitions to middle school or post-secondary school.

Conclusion

In conclusion, parents expressed that more information to help their children communicate during the pandemic would be helpful. Our Multilingual Families Lab targeted this during our June and July 2020 lab meetings. We brainstormed and developed four infographics (see Appendix). As a lab, we developed the infographics on the key findings of the survey, and on the topics of communication, play, and well-being. We aimed to make the infographics accessible, available in English, French, and Spanish, and adapted to different age groups.

Most valuable questions for parents



Multilingual Families Lab conducted a survey on children's communication during COVID-19.

201 Anglophone, Francophone and Hispanophone families answered our questionnaire and have shared what would be useful for their children. Thanks for your participation!

Here are the results of the survey.

We hope this material is helpful!



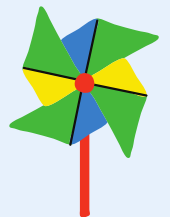
1. Meetings with other children!

The COVID-19 period has had a significant impact on children's relationships with their school friends. Most children no longer meet with their classmates. We share some ideas to promote interactions with other children from home.

- Through Skype or FaceTime, it is quite simple to play games together. For example, they can play guessing games. A fun way to do this involves each child making the other person guess a word by drawing it, or your child instructs his friend to draw an object or concept.
- Remotely, it is also possible to play board games like "Battle Ships" or "Guess Who?". Each household needs a copy of the game.
- Some other ideas: coloring online, playing with play dough, singing songs together.
- Other than video conferencing, kids can organize "Treasure Hunts" by hiding photos/drawings in their neighbourhood, and they can put these "treasures" on My Maps. Rainbow drawings on windows (see Drawings on Windows) is a good example.
- And for older children, there is the Messenger kids app that allows them to communicate with their friends under parental supervision.



2. Increasing meetings, training and coaching with specialists or teachers.



A critical need mentioned by parents and caregivers of all children was to have more meetings, education, and training with clinicians and teachers.

- It is important during this time to clearly define what you and your child need. Ensure that you know and can explain why you are requesting a meeting.
 - Families have different needs, so specifying what kind of training you need will make it easier to help you.
- Another important aspect is flexibility. Because the current situation is exceptional, we must be flexible with our requirements and with what they can offer us.

3. Advice on toys or games suitable for your child.



For parents and caregivers, knowing which toys to use or adapt during the pandemic is challenging, so we want to offer you some ideas.

- For parents and caregivers, knowing which toys to use or adapt during the pandemic is challenging, so we want to offer you some ideas.
- For young children, you can buy or make puppets or microphones. They all stimulate oral communication.
- For school-age children and teens, board games and role-playing games encourage social interaction and can be done remotely.
- For more detailed information for toddlers and school-age children, visit <https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents/indoor-play-ideas-stimulate-young-children-home>



Do not forget that we are experiencing exceptional and challenging times, so if you or a member of your family needs help, do not hesitate to seek professional advice.

Visit our lab website to see other useful infographics and more!

Stimulating Language and Reducing Children's Screen Time



Multilingual Families Lab conducted a survey on children's communication during COVID-19. 201 Anglophone, Francophone and Hispanophone families answered our questionnaire and have shared what would be useful for their children. Thanks for your participation! Here are the results of the survey. We hope this material is helpful!



1. Stimulating language in younger children

Many parents are concerned about their children's language use and how to best communicate with them during this time. Here are a few tips to stimulate young children's language skills.

- Use everyday activities as an opportunity to stimulate language with your children. For example: describe, name and interact while preparing a meal; sing songs, read books or tell stories with your child; play board games as a family.
- Keep the following tips in mind to stimulate language:
 - Explain your actions as you do them or explain what your child is doing.
 - Describe what your child is seeing. "You are looking through the window. You can see trees, a sidewalk, and a red car."
 - Rephrase what your child has said without correcting them. You can model their phrases with a correct sentence. You can also add extra information that your child has not mentioned to this sentence. Child: "A ball!". You: "Yes, I see a big ball."

For more information:
<https://www.asha.org/public/speech/development/activities-to-Encourage-speech-and-Language-Development/>



2. Stimulating language in older children

Here are a few tips to stimulate older children's language skills.

- Read books to them everyday. Interact with them by explaining and then questioning, according to your child's level and development: how books work, the meaning of different words, the letters of the alphabet, the sound the different letters make, separating the words in syllables, deciding if two words rhyme or not, predicting the next action in the story, inferring how the character feels, etc.

For more information:
<https://www.asha.org/uploadedFiles/Getting-Your-Child-Ready-Reading-and-Writing.pdf>

- For children who can read, encourage them to read according to their interests.
- Word games are great to help them continue developing their language skills such as Hedbanz, Taboo, 5-second rule Jr. You may adjust and increase the time limits according to your child's needs.

For a list:
<https://www.wiseoldowlslit.com/article/10-games-to-encourage-language-development-in-older-children>

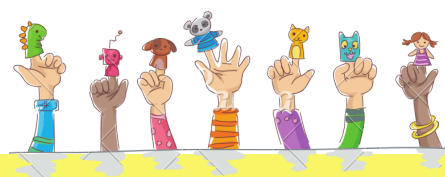


3. Ways to reduce screen time

Many parents also are concerned with the increased screen time. Here are some tips about using screens.

- Observe your children's behaviour to see how screen time is affecting them. Use a monitoring application or parental control.
- Create technology-free areas in the home such as dining room or bedroom and set a schedule during which screen use is permitted.
- Explain to your children the risks related to excessive screen use and ask them to justify why they need to use a screen.
- Make a binge day when they are able to use the screen as much as they want.
- Encourage them to do other activities and provide them with the necessary material.

For a list of monitoring apps:
<https://www.parents.com/kids/safety/internet/best-apps-for-parents-to-monitor-and-limit-screen-time/>



Do not forget that we are experiencing exceptional and challenging times, so if you or a member of your family needs help, do not hesitate to seek professional advice

Visit our lab website to see other useful infographics and more!

<https://bilingualacquisition.ca/>



@MULTILINGFAMLAB



UNIVERSITY OF ALBERTA

Infographic created by
Aguila, Demers,
Multilingual Families
Laboratory*, & MacLeod

How to keep your kids engaged with play during COVID-19



Multilingual Families Lab conducted a survey on children's communication during COVID-19. **201 Anglophone, Francophone and Hispanophone** families answered our questionnaire. One challenge identified by parents and caregivers was support for their child's interaction with other children. We hope this material is helpful!



Foster an environment supportive of play

- **Make time**
Give your child opportunity for free play, guided play or organized games and activities.
- **Create space**
Play contributes to cognitive and motor development and skills including problem solving and reasoning
- **Play with your child**
Play comes more naturally to some children than others. Help develop your child's skills if it is challenging by being a role model.
- **Pay attention to your child's interests**
Types of play can change drastically as the child grows and interests change.
- **Encourage questions and creativity**
Let your child explore, exercise independence, and learn at their own pace.

We use play to make sense of the world around us and to understand our experiences

Play can promote resiliency, develop coping skills and regulate emotions



Build friendships

- **Organize virtual playdates and interactive games**
Peer relationships contribute to overall social and emotional development. Early positive friendships and relationship competency protect against negative experiences later in childhood.

Play with peers develops a number of essential skills. Making connections with others requires language & communication abilities, empathy, emotion expression, leadership & teamwork.



Peer environments allow for growth but situations can be challenging due to the fact that everyone learns at different rates.



Play during COVID-19

Keep your child active

- It boosts their immune system and helps reduce feelings of depression and anxiety which can arise from being isolated from their peers
- Play allows kids to feel they have some sort of control
- Plan activities that engage cognitive and literary skills (playing board games or reading)

Incorporate the realities of the pandemic into pretend play

- Wearing masks and practicing "curbside delivery" when playing in their pretend restaurant
- Acting as superheroes sent to save the world from the super-villain "Coronavirus"
- Play can be therapeutic as it allows kids to deal with scary situations and resolve conflict in their pretend world that they have a hard time processing in the real world.



Use technology to keep your kids active

- Since technology has become a huge part of our lives, not letting your kids use it becomes challenging, but there are alternatives to keep kids' minds engaged.
- **Cosmic Kids Yoga:** Yoga sequenced to popular movies (Frozen, Moana) helps with relaxation while keeping their minds/bodies active (**There are also Spanish versions videos available**)
- **Fender Play:** An app that can teach them how to play the guitar/ukulele and can keep kids occupied while teaching them a new skill.
- **MindSnacks:** An app that offers colorful games designed to help you master a variety of languages (**Spanish, French, Italian and more**)

Sources:

<https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf>
<http://www.child-encyclopedia.com/peer-relations/according-experts/early-peer-relations-and-their-impact-childrens-development>
<https://www.familylives.org.uk/advice/early-years-development/learning-and-play/why-play-matters>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513223/>
<https://www.nytimes.com/2020/07/21/parenting/imaginative-play-kids-quarantine.html>
<https://www.straight.com/covid-19-pandemic/six-ways-to-keep-your-kids-engaged-while-spring-break-2020-goes-on-and-on>
<https://www.fluentu.com/blog/foreign-language-games/>

Do not forget that we are experiencing exceptional and challenging times, so if you or a member of your family needs help, do not hesitate to seek professional advice.

Visit our lab website to see other useful infographics and more!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



Infographic created by Casault, Jamal, Multilingual Families Laboratory* & MacLeod

Helping children communicate their emotions



Multilingual Families Lab conducted a survey on children's communication during COVID-19.

201 Anglophone, Francophone and Hispanophone families answered our questionnaire and have shared what would be useful for their children.

Thanks for your participation! Here are the results of the survey. We hope this material is helpful!

How to help children with their difficult emotions in hard times



Children experience many emotions and may not know how to talk about them. That is why they act their emotions out. As a parent, you can help them learn to express their feelings:

- **Understanding and naming feelings and body language:** Help children understand the relation between what happened and the emotion that was caused and the body language of the feeling.
- **Practice naming feelings:** Ask children to practice naming feelings and explaining situations about themselves and others; a good moment to start is when they are calm
- **Responding to feelings:** Teach children different ways to respond to their feelings. Explain with real examples how you deal with your emotions and name alternative ways to react. For example, taking a deep breath, asking for help from an adult, requesting a turn when someone won't share, asking for hugs if sad, and seeking a quiet place to calm down when agitated.
- **Expressing feelings:** Teach your child to express feelings in appropriate ways instead of shouting and screaming. For example, talking about them, drawing them, using picture books and stories.
- **Encouragement:** Praise them when they start using these methods. Tell them what they did well and it is OK to express their feelings.
- **Getting feedback and their opinion:** When they talk about a feeling, explain the situation and how they felt in it in your own words and ask them if that was correct. Let THEM tell you how they feel. Validating their opinion and feeling is very important.

How you feel and act matters

Children copy behaviours they see. So set a good example:



- **Give your feelings space, listen in and respond to them:** Set aside a time to rest, play, take a walk, be alone or do something you like.
- **Model calm behaviour:** In difficult situations or when your child behaves inappropriately stay calm and act the way you want your child to learn and behave.
- **Don't take it personally:** Tantrums are about uneasy and mixed feelings, not you!
- **Show empathy and create a safe environment to express feelings:** When your child is distressed, it is important to be gentle, empathetic and connected with them while trying to calm them down and ask them about their feelings.

Maintain regular schedules and everyday routines

Having daily schedules, routines and habits help us calm anxiety and stay healthy



- Try to sleep, wake up and have breakfast at a regular time.
- Find a workplace at home for everyone, with few distractions.
- Organize work times but also breaks for you and your children (such as fun physical activities after learning time)!
- Communicate your work hours so that your children know when your workday ends.
- Schedule lunch, snacks, and dinner time, and discuss as a family. In the afternoons, plan play times or exercises together.



Staying in touch is essential

The Covid-19 has changed our daily lives bringing with it many restrictions, so help children stay connected to friends and family through telephone or other online means.

- http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf<https://ptaourchildren.org/kids-staying-connected-during-covid-19/>
- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx>
- <https://news.fiu.edu/2020/watching-smart,-avoiding-news-overload-in-the-time-of-coronavirus>
- <https://childmind.org/article/how-to-avoid-passing-anxiety-on-to-your-kids/>
- <https://www.thepragmaticparent.com/helping-your-child-express-their-emotions/>

Do not forget that we are experiencing exceptional and challenging times, so if you or a member of your family needs help, do not hesitate to seek professional advice.

Visit our lab website to see other useful infographics and more!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



Infographic created by Montakhab, Salinas-Marchant, Multilingual Families Laboratory* & MacLeod

Questions les plus importantes pour les parents



LAB Familles Multilingues a mené une enquête sur les habiletés de communication des enfants pendant la COVID-19.

201 familles francophones, anglophones et hispanophones ont répondu à notre questionnaire. Vous nous avez partagé ce qui aiderait vos enfants.

Voici les résultats de l'enquête.

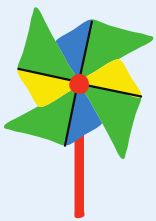
Merci de votre participation ! Nous espérons que ce matériel vous sera utile !



1. Des rencontres entre enfants !

La période de COVID-19 a fortement impacté les relations des enfants avec leurs ami.e.s d'école. Ils n'ont en majorité plus de relation avec leur pairs. Nous partageons avec vous quelques idées pour favoriser les interactions entre enfants.

- Par Skype ou FaceTime, il est tout à fait possible de faire des jeux ensemble. Par exemple, vous pouvez jouer au dessin-devinette. Deux possibilités : soit chaque enfant fait deviner un mot à l'autre en le dessinant, soit votre enfant donne des consignes à son ami.e pour parvenir à un résultat plutôt amusant !
- A distance, il est également possible de jouer à des jeux de société comme les petits chevaux, le jeu de l'oie, la bataille navale. Il suffit seulement que chaque foyer ait le jeu à la maison.
- Quelques autres idées : faire des coloriages en ligne, jouer à la pâte à modeler, chanter des chansons ensemble. En dehors des visio-conférences, les enfants peuvent s'organiser des chasses au trésor en cachant des dessins dans leur quartier ou leur parc préféré.
- Et pour les plus grands, il existe l'application Messenger kids qui permet aux enfants de communiquer avec leurs ami.e.s sous supervision parentale.



2. Plus de réunions, de formation et de coaching par des spécialistes ou des enseignants



Un besoin critique pour les parents et les tuteurs.trices est d'avoir plus de réunions et de formation avec les clinicien.ne.s et les enseignant.e.s.

- Un aspect important à ce stade est que vous définissez ce dont vous et votre enfant avez besoin, c'est-à-dire connaître et expliquer le but de la réunion si vous avez l'intention d'en demander une.
 - Les besoins de chaque personne sont variés, donc si vous indiquez clairement vos besoins de formation ou coaching, il sera plus facile de vous aider.
- Un autre aspect important est la flexibilité. La situation actuelle est exceptionnelle, nous devons être flexibles dans nos exigences et sur ce que les clinicien.ne.s peuvent nous offrir.

3. Conseils sur les jouets ou jeux adaptés à votre enfant



Pour les parents et les tuteurs.trices, savoir quels jouets utiliser ou adapter pendant la pandémie est un défi, nous voulons donc vous proposer quelques idées.

- Pour les jeunes enfants, vous pouvez acheter ou fabriquer des marionnettes à fils, des marionnettes à main ou des microphones. Ils stimulent tous la communication orale.
- Pour les enfants et les adolescents d'âge scolaire, les jeux de société et les jeux de rôle favorisent l'interaction sociale.
- Pour des informations plus détaillées pour les jeunes enfants et les enfants d'âge scolaire, visitez: <https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents/indoor-play-ideas-stimulate-young-children-home>



N'oubliez pas que nous vivons des moments exceptionnels et difficiles, donc si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, accueillez-le et demandez l'aide / les conseils d'un.e professionnel.le.

Visitez le site internet de notre labo pour obtenir d'autres infographies et plus encore !

Stimulation du langage et réduction de l'usage des écrans des enfants



LAB Familles Multilingues a mené une enquête sur les habiletés de communication des enfants pendant la COVID-19. **201 familles francophones, anglophones et hispanophones** ont répondu à notre questionnaire.

Merci de votre participation!

Vous avez partagé ce qui aiderait vos enfants. Voici les résultats de l'enquête. Nous espérons que ce matériel vous sera utile!



1. Stimulation du langage chez les jeunes enfants

Plusieurs parents étaient préoccupés par l'utilisation du langage de leurs enfants et comment mieux communiquer avec eux pendant cette période. Voici quelques conseils pour stimuler les compétences langagières des jeunes enfants

- Utilisez des activités quotidiennes pour stimuler le langage de vos enfants. Par exemple : décrivez, nommez et interagissez avec vos enfants lors de la préparation d'un repas; chantez des chansons, lisez des livres ou racontez des histoires avec votre enfant; jouez à des jeux de société en famille.
- Gardez les astuces suivantes en tête afin de stimuler le langage :
 - Expliquez ce que vous faites en le faisant ou expliquez ce que votre enfant fait.
 - Décrivez ce que votre enfant voit. "Tu regardes par la fenêtre. Tu peux voir des arbres, un trottoir et une voiture rouge."
 - Reformulez ce que votre enfant a dit sans le corriger. Répétez leurs phrases avec des phrases correctes. Vous pouvez également ajouter des renseignements supplémentaires qui n'ont pas été mentionnés à cette phrase. Enfant: "Un ballon!". Vous: "Oui, je vois un gros ballon."

Pour plus de renseignements, visitez : <https://naitreetgrandir.com/blogue/2015/12/07/stimuler-langage-quotidien/>



2. Stimulation du langage chez les enfants plus âgés

Voici quelques conseils pour stimuler les compétences langagières des enfants plus âgés.

- Lisez des livres à vos enfants tous les jours. Expliquez et questionnez en interagissant avec vos enfants selon leur développement sur : comment les livres fonctionnent, la signification des différents mots, les lettres de l'alphabet, les sons que font les différentes lettres, séparer les mots en syllabes, décider si deux mots riment ou pas, prédire la prochaine action de l'histoire, déduire ce que ressent le personnage, etc.

Pour plus de renseignements, visitez : <https://passetemps.com/blogue/5-conseils-pour-enrichir-la-lecture-dhistoires-aupres-des-enfants-dun-age-primaire-n4052>

- Pour les enfants qui peuvent lire, encouragez-les à lire des livres en lien avec leurs intérêts.
- Les jeux de mots sont parfaits pour les aider à continuer à développer leurs compétences langagières telles que Hedbanz, Taboo, Règle des 5 secondes Jr. Vous pouvez ajuster et augmenter les limites de temps en fonction des besoins de votre enfant.

Pour une liste d'activités, visitez : <https://journalmetro.com/carrieres/2432361/activites-pedagogiques/>



3. Réduire le temps d'écrans

Plusieurs parents étaient également préoccupés par l'augmentation du temps que les enfants passent sur les écrans. Voici quelques conseils liés à l'utilisation des écrans.

- Observez le comportement de vos enfants pour voir comment le temps d'écran les affecte. Utilisez une application de surveillance ou de contrôle parental.
- Créez des espaces sans technologie dans la maison, comme la salle à manger ou la chambre à coucher, et définissez un horaire pendant lequel l'utilisation d'un écran est permis.
- Expliquez à vos enfants les risques liés à l'utilisation excessive des écrans et demandez-leur de justifier pourquoi ils ont besoin d'utiliser un écran.
- Faites une journée libre où ils peuvent utiliser les écrans autant qu'ils le souhaitent.
- Encouragez-les à faire d'autres activités et fournissez-leur le matériel nécessaire.

Visitez le lien suivant pour une liste d'applications de surveillance : <https://www.francoischaron.com/limitez-lutilisation-des-appareils-de-vos-enfants-avec-ces-applications/-/972VFosooZ/>



N'oubliez pas que nous vivons des moments exceptionnels et difficiles, donc si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, n'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel.

Visitez le site web du labo pour plus d'infographies utiles et autres ressources!

<https://bilingualacquisition.ca/>

[@MULTILINGFAMLAB](https://twitter.com/MULTILINGFAMLAB)



UNIVERSITY OF ALBERTA

Infographie conçue par
Aguila, Demers,
Multilingual Families
Laboratory*, et MacLeod

Comment garder la participation des enfants dans le jeu durant COVID-19



LAB Familles Multilingues a mené une enquête sur les habiletés de communication des enfants pendant la COVID-19. **201 familles francophones, anglophones et hispanophones** ont répondu à notre questionnaire. Merci de votre participation!

Vous avez partagé ce qui aiderait vos enfants. Voici les résultats de l'enquête. Nous espérons que ce matériel vous sera utile!

Favoriser un environnement qui supporte le jeu

• Prévoir du temps

Donnez aux enfants du temps pour le jeu libre, le jeu guidé ou des jeux et des activités organisés.

• Créer un espace

Le jeu contribue au développement cognitif et moteur incluant la résolution de problème et le raisonnement.

• Jouer avec vos enfants

Le jeu vient plus naturellement pour certains enfants et non pour d'autres. Agissez comme modèle pour aider à développer les habiletés de vos enfants.

• Porter attention aux intérêts de vos enfants

Les types de jeux peuvent changer drastiquement lorsque les enfants grandissent et que leurs intérêts changent.

• Encourager les questions et la créativité

Laissez vos enfants explorer, être indépendants et apprendre à leur rythme.

On utilise le jeu pour comprendre le monde qui nous entoure ainsi que nos expériences

Le jeu encourage la résilience, le développement d'habiletés d'adaptation et la régulation des émotions

Favoriser les liens d'amitié



• Organiser des rendez-vous de jeux et des jeux interactifs

Les relations d'amitié contribuent au développement social et émotionnel.

Des relations d'amitié et des compétences relationnelles positives quand on est jeune protègent des relations négatives plus tard durant l'enfance.

Jouer avec des pairs aide à développer des habiletés essentielles.

Cela aide à développer les habiletés de langage et de communication requises, l'empathie, l'expression des émotions, le leadership et le travail d'équipe.



Le jeu avec les pairs permet aux enfants d'évoluer, mais les situations peuvent être difficiles puisque chaque enfant apprend à un rythme différent.



Le jeu durant COVID-19

Garder vos enfants actifs

- Cela renforce leur système immunitaire et aide à réduire les sentiments de dépression et d'anxiété qui peuvent se manifester lorsque l'enfant est isolé de ces pairs
- Le jeu permet aux enfants de sentir qu'ils ont une forme de contrôle
- Planifiez des activités qui stimulent les habiletés cognitives et de littératie (jouer à des jeux de société ou lire)

Incorporer les réalités de la pandémie en jouant à faire semblant

- Portez des masques et pratiquez la livraison à domicile sans contact dans un jeu de faire semblant de commander d'un restaurant.
- Jouez à des super-héros qui ont été envoyés pour sauver le monde du super vilain "Coronavirus"

Le jeu peut être thérapeutique puisqu'il permet aux enfants de gérer les situations terrifiantes et résoudre des conflits dans un monde imaginaire; ce qu'il serait difficile pour eux de gérer dans le monde réel.

Utiliser la technologie pour garder les enfants actifs

- Puisque la technologie est devenue une grande partie de nos vies, ne pas laisser les enfants l'utiliser peut être un défi, mais il y a des alternatives pour garder les cerveaux des enfants actifs.
- **Mini Yoga par Mini TFO** : des séances de Yoga pour les enfants avec des thèmes d'animaux dans différents endroits du monde aide à relaxer et garder les corps et esprits actifs.
- **Yousician, l'appli d'éducation musicale primée** : une app qui aide à apprendre à jouer le piano, la guitare, la basse, le ukulélé et le chant et les garde occupés en apprenant de nouvelles habiletés.
- **Duolingo Kids** : une app qui permet aux enfants d'apprendre l'anglais et l'espagnol.

Sources:

<https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf>
<http://www.child-encyclopedia.com/peer-relations/according-experts/early-peer-relations-and-their-impact-childrens-development>
<https://www.familylives.org.uk/advice/early-years-development/learning-and-play/why-play-matters/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513223/>
<https://www.nytimes.com/2020/07/21/parenting/imaginative-play-kids-quarantine.html>
<https://www.straight.com/covid-19-pandemic/six-ways-to-keep-your-kids-engaged-while-spring-break-2020-goes-on-and-on>
<https://www.fluentu.com/blog/foreign-language-games/>

N'oubliez pas que nous vivons des moments exceptionnels et difficiles, donc si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, n'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel.

Visitez le site web du labo pour plus d'infographies utiles et autres ressources!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



Infographie conçue par Casault, Jamal, Multilingual Families Laboratory* et MacLeod

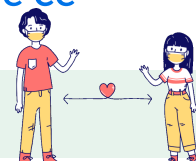
Aider les enfants à communiquer leurs émotions



LAB Familles Multilingues a mené une enquête sur les habiletés de communication des enfants pendant la COVID-19. **201 familles francophones, anglophones et hispanophones** ont répondu à notre questionnaire.

Merci de votre participation!

Vous avez partagé ce qui aiderait vos enfants. Voici les résultats de l'enquête. Nous espérons que ce matériel vous sera utile!



Comment aider les enfants avec leurs émotions en temps difficiles

Les enfants peuvent ressentir beaucoup d'émotions et ne pas savoir comment en parler. C'est pourquoi ils expriment leur émotions par leurs comportements. Comme parent, vous pouvez les aider à apprendre comment exprimer leurs émotions :

- **Comprendre et nommer les émotions et le langage corporel** : Aidez les enfants à comprendre la relation entre ce qui se passe, leur émotion ainsi que le langage corporel de cette émotion.
- **Pratiquer à nommer les émotions** : Demandez aux enfants de pratiquer à nommer les émotions et expliquer les situations à propos d'eux et des autres; un bon moment de commencer est lorsqu'ils sont calmes.
- **Réagir aux émotions** : Enseignez aux enfants différentes façons de réagir à leurs émotions. Expliquez avec de vrais exemples comment ils réagissent aux émotions et nommer des façons alternatives de réagir. Par exemple, prendre une grande respiration, demander de l'aide d'un adulte, demander leur tour quand quelqu'un ne veut pas partager, demander pour un câlin si se sent triste et chercher un endroit silencieux pour se calmer lorsqu'agité.
- **Exprimer les émotions** : Enseignez aux enfants à exprimer leur émotions de façon approprié au lieu de crier. Par exemple, parler de leurs émotions, les dessiner, utiliser des livres d'images et histoires.
- **Encouragement** : Encouragez les enfants lorsqu'ils commencent à utiliser ces méthodes. Dites aux enfants ce qu'ils ont bien fait et qu'il est correct d'exprimer leurs émotions.
- **Obtenir de la rétroaction de leur opinion** : Lorsque les enfants parlent de leur émotion, expliquez la situation et comment ils se sont sentis dans vos propres mots et demandez aux enfants si c'est exact. Laissez les ENFANTS vous dire comment ils se sentent. Validez leur opinion et leur émotion est très important.

Comment vous vous sentez et vous agissez est important

Les enfants imitent les comportements qu'ils voient. Donnez-leur un bon exemple :



- **Donner de l'espace à vos émotions, les écouter et réagir à ceux-ci** : Gardez du temps pour se reposer, jouer, prendre une marche, être seul ou faire quelque chose que vous aimez.
- **Modeler un comportement calme** : Dans des situations difficiles ou quand votre enfant se comporte de façon inappropriée, restez calme et agir la façon dont vous voulez que votre enfant apprenne et se comporte.
- **Ne pas le prendre personnel** : Les crises de colère sont à propos d'émotions difficiles et mélangées, pas à propos de vous!
- **Montrer de l'empathie et créer un environnement sécuritaire pour exprimer les émotions** : Quand votre enfant est en détresse, il est important d'être doux, empathique et connecté avec lui en essayant de le calmer et de le questionner à propos de ses sentiments.

Maintenir un horaire régulier et une routine quotidienne

Avoir des horaires quotidiens, des routines et des habitudes nous aide à calmer l'anxiété et rester en santé :



- Essayez de dormir, de se réveiller et de déjeuner à une heure régulière.
- Trouvez un endroit pour travailler à la maison pour tout le monde et avec peu de distractions.
- Organisez des temps de travail, mais aussi des pauses pour vous et vos enfants (comme des activités physiques amusantes après un temps d'apprentissage!)
- Communiquez vos heures de travail à vos enfants pour qu'ils sachent lorsque votre journée se termine.
- Prévoyez un temps pour le dîner, les collations et le souper et discutez en famille. Dans les après-midis, planifiez des temps de jeux et d'exercices ensemble.

Garder contact est essentiel

Covid-19 a changé nos vies quotidiennes avec plusieurs restrictions, alors aidez les enfants à rester connectés avec leurs amis et leur famille à l'aide du téléphone et en ligne.

- http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf<https://ptaourchildren.org/kids-staying-connected-during-covid-19/>
- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx>
- <https://news.fiu.edu/2020/watching-smart,-avoiding-news-overload-in-the-time-of-coronavirus>
- <https://childmind.org/article/how-to-avoid-passing-anxiety-on-to-your-kids/>
- <https://www.thepragmaticparent.com/helping-your-child-express-their-emotions/>

N'oubliez pas que nous vivons des moments exceptionnels et difficiles, donc si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, n'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel.

Visitez le site web du labo pour plus d'infographies utiles et autres ressources!

<https://bilingualacquisition.ca/>



@MULTILINGFAMLAB



UNIVERSITY OF ALBERTA

Infographie conçue par Montakhab, Salinas-Marchant, Multilingual Families Laboratory* et MacLeod

Preguntas más importantes para los padres



Multilingual Families Lab realizó una encuesta sobre la comunicación infantil durante la COVID-19.

201 familias anglófonas, francófonas e hispanófonas respondieron nuestro cuestionario en donde compartieron aquello que sería útil para sus hijos/as.

Gracias por su participación!

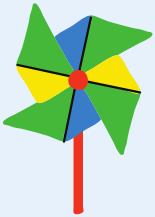
Aquí están los resultados de la encuesta. ¡Esperamos que este material sea de ayuda!



1. ¡Reuniones entre niños y niñas!

El período de la COVID-19 ha tenido un gran impacto en las relaciones de los niños/as con sus amigos/as de escuela. La mayoría ya no tienen relaciones con sus compañeros/as de clase. Compartimos con usted algunas ideas para promover las interacciones infantiles desde el hogar.

- Por Skype o FaceTime es bastante simple jugar juegos juntos. Por ejemplo, pueden realizar juegos de adivinanzas: cada niño/a hace que la otra persona adivine una palabra dibujándola, o su hijo/a le da instrucciones a su amigo/a para dibujar un objeto o concepto y lograr un resultado divertido.
- A distancia, también es posible jugar juegos de mesa como "Batalla naval" o "¿Quién es quién?". Basta con que cada hogar tenga una copia del juego en la casa.
- Algunas otras ideas: colorear en línea, jugar con plasticina, cantar canciones juntos.
- Fuera de la videoconferencia, los niños/as pueden organizar "Búsquedas del tesoro" escondiendo dibujos en su vecindario y pueden registrar los "tesoros" en My Maps. Dibujos de arcoiris en las ventanas (ver Drawings in Windows) es un buen ejemplo.
- Y para los niños/as mayores, existe la aplicación Messenger kids que les permite comunicarse con sus amistades bajo supervisión parental.



2. Más reuniones, capacitación y entrenamiento por especialistas o maestras/os.



Una necesidad crítica para los padres, madres y cuidadores que participaron en la encuesta es tener más reuniones, educación y capacitación con clínicos y docentes.

- Un aspecto importante en este punto es que usted defina lo que usted y su hijo/a necesitan, es decir, saber y explicitar el propósito de la reunión si tiene la intención de solicitar una.
 - Las necesidades de las personas son variadas, por lo que si usted deja claro en qué necesita capacitación o entrenamiento, será más fácil ayudarle.
- Otro aspecto importante es la flexibilidad. Debido a que la situación actual es excepcional, debemos ser flexibles con nuestros requisitos y con lo que nos puedan ofrecer.

3. Asesoramiento sobre juguetes o juegos adecuados para su hijo/a.



Para los padres, madres y cuidadores, saber qué juguetes usar o adaptar durante la pandemia es un desafío, por lo que queremos ofrecerle algunas ideas.

- Para los niños/as pequeños/as, puede comprar o hacer marionetas, títeres o micrófonos. Todos estimulan la comunicación oral.
- Para los niños/as y adolescentes en edad escolar, los juegos de mesa y los juegos de rol fomentan la interacción social y pueden realizarse de forma remota.
- Para obtener información más detallada para niños/as pequeños/as y niños/as en edad escolar, visite: <https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents/indoor-play-ideas-stimulate-young-children-home>



Recuerde que vivimos momentos excepcionales y desafiantes, por lo que si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, no dude en solicitarla o buscar consejo profesional.

¡Visite el sitio web del laboratorio para ver otras infografías y más!

Estimulando el lenguaje y reduciendo el tiempo de pantalla de los niños/as



Multilingual Families Lab realizó una encuesta sobre la comunicación infantil durante la COVID-19. **201 familias anglófonas, francófonas e hispanófonas** respondieron nuestro cuestionario en donde compartieron aquello que sería útil para sus hijos/as. Gracias por su participación! Aquí están los resultados de la encuesta. ¡Esperamos que este material sea de ayuda!



1. Estimulando el lenguaje en niños/as pequeños/as

Muchos padres y madres están preocupados por el uso del lenguaje de sus hijos/as y la mejor manera de comunicarse con ellos durante este tiempo. Aquí hay algunos consejos para estimular las habilidades lingüísticas de los niños/as pequeños/as.

- Use las actividades cotidianas como una oportunidad para estimular el lenguaje con sus hijos/as. Por ejemplo: describir, nombrar e interactuar mientras se prepara una comida; cantar canciones, leer libros o contar cuentos con sus hijo/as; jugar juegos de mesa en familia.
- Tenga en cuenta los siguientes consejos para estimular el lenguaje:
 - Explique sus acciones mientras las realiza o explique lo que está haciendo su hijo/a.
 - Describa lo que está viendo su hijo/a. "Estás mirando por la ventana. Puedes ver árboles, una acera y un auto rojo".
 - Reformule lo que ha dicho su hijo/a sin corregirlo. Puedes modelar sus frases con una oración correcta. También puede agregar información adicional que su hijo/a no haya mencionado en esta oración. Niño/a: "¡Una pelota!". Tú: "Sí, veo una gran pelota".

Para más información:
<https://www.asha.org/public/speech/development/activities-to-Encourage-speech-and-Language-Development/>



2. Estimulando el lenguaje en niños/as mayores

Aquí hay algunos consejos para estimular las habilidades lingüísticas de los niños/as mayores.

- Léales libros todos los días. Interactúe con ellos/as explicando y luego cuestionando, de acuerdo con el nivel y el desarrollo de su hijo/a: cómo funcionan los libros, el significado de las diferentes palabras, las letras del alfabeto, el sonido que hacen las diferentes letras, separando las palabras en sílabas, decidiendo si dos palabras riman o no, predecir la próxima acción en la historia, inferir cómo se siente el personaje, etc.

Para más información:
<https://www.asha.org/uploadedFiles/Getting-Your-Child-Ready-Reading-and-Writing.pdf>

- Para los niños/as que saben leer, aliéntelos a leer según sus intereses.
- Los juegos de palabras son excelentes para ayudarles a continuar desarrollando sus habilidades lingüísticas. Puede ajustar y aumentar los límites de tiempo de acuerdo con las necesidades de su hijo/a.

Para una lista:
<https://www.wiseoldowlslt.com/article/10-games-to-encourage-language-development-in-older-children>

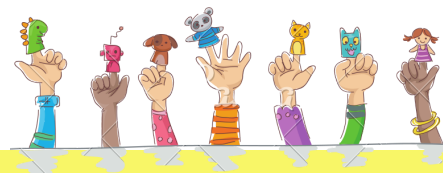


3. Formas de reducir el tiempo de pantalla

Muchos padres y madres también están preocupados con el aumento del tiempo de pantalla. Aquí hay algunos consejos sobre el uso de pantallas.

- Observe el comportamiento de sus hijos/as para ver cómo les afecta el tiempo frente a la pantalla. Use una aplicación de monitoreo o control parental.
- Cree áreas libres de tecnología en el hogar, como el comedor o el dormitorio, y establezca un horario durante el cual se permite el uso de la pantalla.
- Explique a sus hijos/as los riesgos relacionados con el uso excesivo de pantallas y pídale que justifiquen por qué necesitan usar una pantalla.
- Haga un día de atracón, cuando puedan usar la pantalla tanto como quieran.
- Aliéntelos a realizar otras actividades y bríndeles el material necesario.

Para obtener una lista de aplicaciones de monitoreo:
<https://www.parents.com/kids/safety/internet/best-apps-for-parents-to-monitor-and-limit-screen-time/>



Recuerde que vivimos momentos excepcionales y desafiantes, por lo que si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, no dude en solicitarla o buscar consejo profesional.

¡Visite el sitio web del laboratorio para ver otras infografías y más!

<https://bilingualacquisition.ca/>



@MULTILINGFAMLAB



UNIVERSITY OF ALBERTA

Infographic created by
Aguila, Demers,
Multilingual Families
Laboratory*, & MacLeod

Cómo mantener a los niños involucrados en el juego durante COVID-19



Multilingual Families Lab realizó una encuesta sobre la comunicación infantil durante la COVID-19. 201 familias **anglófonas, francófonas e hispanófonas** respondieron nuestro cuestionario en donde compartieron aquello que sería útil para sus hijos/as. Gracias por su participación!

Aquí están los resultados de la encuesta. ¡Esperamos que este material sea de ayuda!

Fomentar un entorno propicio para el juego

• Hacer tiempo

Dele a su hijo/a la oportunidad de jugar libremente, jugar guiado/a o juegos y actividades organizados.

• Crear un espacio

El juego contribuye al desarrollo cognitivo y motor, y de las habilidades de razonamiento y resolución de problemas.

• Jugar con sus hijos/as

El juego es más natural para algunos niños/as que para otros/as. Ayude a desarrollar las habilidades de su hijo/a siendo un modelo a seguir.

• Preste atención a los intereses de sus hijos/as

Los tipos de juego pueden cambiar drásticamente a medida que el niño/a crece y los intereses cambian.

• Fomente las preguntas y la creatividad

Deje que su hijo explore, ejercite la independencia y aprenda a su propio ritmo.



Usamos el juego para darle sentido al mundo que nos rodea y para comprender nuestras experiencias

El juego puede promover la resiliencia, desarrollar habilidades de adaptación y regular las emociones

Construir amistades

• Organizar reuniones de juegos virtuales y de juegos interactivos

Las relaciones con los pares contribuyen al desarrollo social y emocional general.

Las amistades positivas tempranas y la competencia en las relaciones protegen contra las experiencias negativas más tarde en la infancia.

Jugar con pares desarrolla una serie de habilidades esenciales.

Hacer conexiones con otros requiere habilidades de lenguaje y comunicación, empatía, expresión de emociones, liderazgo y trabajo en equipo.



Los entornos de pares permiten el crecimiento, pero las situaciones pueden ser desafiantes debido al hecho de que todos aprenden a ritmos diferentes.



Jugar durante la COVID-19

Mantenga a su hijo/a activo/a

- Estimula el sistema inmunológico y ayuda a reducir los sentimientos de depresión y ansiedad que pueden surgir por estar aislado/a de sus pares.
- El juego permite que los niños/as sientan que tienen algún tipo de control.
- Planear actividades que involucren habilidades cognitivas y literarias (jugar juegos de mesa o leer).

Incorporar las realidades de la pandemia en el juego de simulación

- Usar máscaras y practicar un "reparto en la acera" cuando simulan que juegan en un restaurant.
- Actuar como superhéroes/superheroínas enviados/as para salvar al mundo del supervillano "Coronavirus".
- El juego puede ser terapéutico, ya que permite a los niños/as lidiar con situaciones de miedo y resolver conflictos en su mundo imaginario que pueden ser difíciles de procesar en el mundo real.

Utilice la tecnología para mantener activos a sus hijos

- Dado que la tecnología se ha convertido en una gran parte de nuestras vidas, no dejar que sus hijos/as la usen se convierte en un desafío, pero existen alternativas para mantener la mente de los niños/as comprometida.
- **Cosmic Kids Yoga:** Yoga secuenciado con películas populares (Frozen, Moana) ayuda con la relajación mientras mantiene sus mentes / cuerpos activos (también hay videos disponibles en versiones en español)
- **Fender Play:** una aplicación que puede enseñarles a tocar la guitarra / ukelele y puede mantener a los niños ocupados mientras les enseña una nueva habilidad.
- **MindSnacks:** una aplicación que ofrece juegos coloridos diseñados para ayudarte a dominar una variedad de idiomas (español, francés, italiano y más)

Fuentes:

<https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf>
<http://www.child-encyclopedia.com/peer-relations/according-experts/early-peer-relations-and-their-impact-childrens-development>
<https://www.familylives.org.uk/advice/early-years-development/learning-and-play/why-play-matters/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513223/>
<https://www.nytimes.com/2020/07/21/parenting/imaginative-play-kids-quarantine.html>
<https://www.straight.com/covid-19-pandemic/six-ways-to-keep-your-kids-engaged-while-spring-break-2020-goes-on-and-on>
<https://www.fluentu.com/blog/foreign-language-games/>

Recuerde que vivimos momentos excepcionales y desafiantes, por lo que si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, no dude en solicitarla o buscar consejo profesional.

¡Visite el sitio web del laboratorio para ver otras infografías y más!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



Infografía hecha por Casault, Jamal, Multilingual Families Laboratory* y MacLeod

Ayudando a los niños/as a comunicar sus emociones



Multilingual Families Lab realizó una encuesta sobre la comunicación infantil durante la COVID-19.

201 familias anglófonas, francófonas e hispanófonas respondieron nuestro cuestionario en donde compartieron aquello que sería útil para sus hijos/as.

Gracias por su participación! Aquí están los resultados de la encuesta. ¡Esperamos que este material sea de ayuda!

Cómo ayudar a los niños/as con sus emociones en tiempos difíciles



Los/as niños/as experimentan muchas emociones y es posible que no sepan cómo hablar de ellas y las representen con actos. Usted puede ayudarles a aprender a expresar sus sentimientos:

- **Comprender y nombrar los sentimientos y el lenguaje corporal:** Ayude a los niños/as a comprender la relación entre lo que sucedió y la emoción causada, y el lenguaje corporal del sentimiento.
- **Practiquen nombrar los sentimientos:** Pídale a los niños/as que practiquen nombrar los sentimientos y que comenten situaciones sobre ellos/as mismos/as y los demás. Un buen momento para comenzar es cuando ellos/as estén tranquilos/as.
- **Respondiendo a los sentimientos:** Enseñe a los niños/as diferentes formas de responder a sus sentimientos. Explique con ejemplos reales cómo usted maneja sus emociones y mencione formas alternativas de reaccionar. Por ejemplo, respirar profundamente, pedir ayuda a un adulto, pedir abrazos si está triste y buscar un lugar tranquilo para calmarse cuando esté agitado.
- **Expresar sentimientos:** Enseñe a su hijo/a a identificar sentimientos de manera apropiada en lugar de gritar. Por ejemplo, dibujar sentimientos, hablar sobre ellos, usar libros ilustrados e historias.
- **Aliento:** Felicíteles cuando comiencen a usar estos métodos. Dígales lo que hicieron bien y que está bien expresar sentimientos.
- **Cómo obtener retroalimentación y la opinión infantil:** Cuando ellos/as hablen sobre un sentimiento, pídeles que expliquen la situación y cómo se sintieron en ella (con sus propias palabras) y pregúnteles si eso fue correcto. Deje que ELLOS/AS le digan cómo se sienten. Validar su opinión y sentimiento es muy importante.

Cómo te sientes y actúas importa

Los niños copian los comportamientos que ven. Así que da un buen ejemplo:



- **Dé espacio a sus sentimientos, escúchelos y responda a ellos:** Reserve un tiempo para descansar, jugar, pasear, estar solo/a o hacer algo que le guste.
- **Modele un comportamiento tranquilo:** En situaciones difíciles o cuando su hijo/a se comporte de manera inadecuada, mantenga la calma y actúe de la manera en que desea que su hijo/a aprenda a comportarse.
- **No lo tomes como algo personal:** Los berrinches son sobre sentimientos incómodos y contradictorios, ¡no sobre ti!
- **Muestre empatía y cree un ambiente seguro para expresar sentimientos:** Cuando su hijo/a está angustiado/a, es importante ser amable, empático/a y conectarse con él/ella mientras trata de calmarle y preguntarle acerca de sus sentimientos.

Mantenga horarios regulares y rutinas diarias

Tener horarios, rutinas y hábitos nos ayuda a calmar la ansiedad y mantenernos saludables



- Traten de dormir, despertarse y desayunar a una hora regular.
- Encuentre un lugar de trabajo en casa para todos/as, con pocas distracciones.
- ¡Organice tiempos de trabajo, pero también pausas, para usted y sus hijos/as, como actividades físicas entretenidas, luego de los tiempos de aprendizaje!
- Comunique sus horas de trabajo para que sus hijos/as sepan cuándo termina su jornada laboral.
- Programe almuerzos, meriendas y cenas, y hablen en familia. Por las tardes, planeen tiempos de juegos o ejercicios juntos.



Mantenerse en contacto es esencial

El Covid-19 ha cambiado nuestra cotidianidad trayendo consigo muchas restricciones, así que ayude a los niños/as a mantenerse conectados/as con amigos/as y familiares por teléfono u otros medios en línea.

- http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf<https://ptaourchildren.org/kids-staying-connected-during-covid-19/>
- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx>
- <https://news.fiu.edu/2020/watching-smart,-avoiding-news-overload-in-the-time-of-coronavirus>
- <https://childmind.org/article/how-to-avoid-passing-anxiety-on-to-your-kids/>
- <https://www.thepragmaticparent.com/helping-your-child-express-their-emotions/>

Recuerde que vivimos momentos excepcionales y desafiantes, por lo que si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, no dude en solicitarla o buscar consejo profesional.

¡Visite el sitio web del laboratorio para ver otras infografías y más!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



UNIVERSITY OF ALBERTA

Infographic created by Montakhab, Salinas-Marchant, Multilingual Families Laboratory* & MacLeod