



Tips for Parents on How Books Help Children Cope with Stress

We all want our children to feel safe and secure. When families are going through stressful times, when they experience a perceived threat of danger, when they are practicing physical distancing and must remain in their homes, children still look to their parents and caregivers to help them feel loved and protected. Reading aloud to your child is one way to help your family through this difficult time.

CHILDREN NEED ATTENTION. When you read aloud, whatever else may be going on in the world, you are concentrating all your attention on your child, on the book and the story—and your child will understand this and feel reassured.

CHILDREN NEED PHYSICAL CONTACT AND AFFECTION. Take your child on your lap or lean against one another—make reading time a moment for hugging and cuddling—the combination of your voice and your hug will help your child feel loved and secure.

CHILDREN NEED ROUTINE. Read a story at bedtime or naptime or mealtime—it will help your child feel that the day has a predictable schedule, even in unpredictable times, and give your child something to look forward to.

CHILDREN NEED ENTERTAINMENT. Read books that make your child laugh, books that make your child eager to turn the page and find out what happens next.

CHILDREN NEED A SENSE OF SECURITY. Even when the world is full of scary questions, a young child can find some security in a parent's voice and a parent's embrace.

CHILDREN NEED TO FEEL LOVED AND CARED FOR. Reading aloud is a way to show your child, every day, how much you care, and how important it is to you to spend time together. It's a way to hold your child close and help your child feel loved and protected.

For more resources for parents and caregivers, visit the Reach Out and Read website:
www.reachoutandread.org/resource



Consejos para padres sobre cómo los libros ayudan a los niños a sobrellevar el estrés

Todos queremos que nuestros hijos se sientan seguros. Cuando las familias atraviesan períodos de estrés, cuando perciben la amenaza de un peligro, cuando deben ejercitar el distanciamiento social y permanecer en sus casas, los niños acuden a sus padres y cuidadores para sentirse amados y protegidos. Leerle en voz alta a su hijo es una forma que puede ayudar a la familia a sobrellevar este momento difícil.

LOS NIÑOS NECESITAN ATENCIÓN. Cuando lee en voz alta, no importa lo que esté ocurriendo en el resto del mundo, usted está concentrando toda su atención en su hijo, en el libro y la historia, y el niño percibe esto y lo tranquiliza.

LOS NIÑOS NECESITAN CONTACTO FÍSICO Y AFECTO. Siente al niño en su falda o rodillas o acomódense uno junto al otro; hagan de la hora de la lectura un momento para abrazarse y acurrucarse. La combinación de su voz y su abrazo harán que su hijo se sienta amado y seguro.

LOS NIÑOS NECESITAN UNA RUTINA. Lean un cuento a la hora de la siesta, el almuerzo o antes de irse a dormir; el niño sentirá que el día tiene horarios predecibles, incluso en tiempos impredecibles, y hará que espere con ganas ese momento.

LOS NIÑOS NECESITAN ENTRETENIMIENTO. Lean libros que hagan reír al niño, libros que hagan que el niño quiera voltear la página para saber qué va a suceder.

LOS NIÑOS NECESITAN TENER UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD. Aún cuando el mundo está envuelto en preguntas alarmantes, un niño pequeño se sentirá seguro al sentir la voz o el abrazo de sus padres.

LOS NIÑOS NECESITAN SENTIRSE AMADOS Y CUIDADOS. Leerle en voz alta a su hijo es una manera de demostrarle, todos los días, cuánto lo quiere y lo importante que es para usted que pasen tiempo juntos. Es una manera de tenerlo cerca y hacerle sentir que es amado y protegido.

Si desea consultar más recursos para padres y cuidadores, visite el sitio web de Reach Out and Read:
www.reachoutandread.org/resources