

## Hurricane Irma Post-Hurricane Tips for Parents/Guardians

### What can parents/guardians do to help?

As a parent/guardian let your children know:

- You love them.
- You will do your best to take care of them.
- It is okay for them to feel upset.

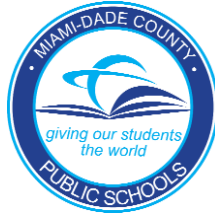
### Do:

- Allow children to cry.
- Allow sadness.
- Let children talk about feelings.
- Let them write about feelings.
- Let them draw pictures about the event or their feelings.
- If children have trouble sleeping give them extra attention, let them sleep with a light on, or let them sleep in your room (for a short time).
- Try to keep normal routines, for example, reading bedtime stories, eating dinner together, watching TV together, reading books, exercising, or playing games. If you can't keep normal routines, make new ones together.
- Help children feel in control when possible by letting them choose meals, pick out clothes, or make some decisions for themselves.

### Don't:

- Expect children to be brave or tough.
- Make children discuss the event before they are ready.
- Get angry if children show strong emotions.
- Get upset if they begin bedwetting, acting out, or thumbsucking.

\*Should you feel you need additional support or have specific questions, please reach out to your child's school counselor.



## Hurricane Irma Post-Hurricane Tips for Parents/Guardians

### Consejos para padres/tutores después del huracán Irma

#### ¿Qué pueden hacer los padres / tutores para ayudar?

Como padre / tutor deje que sus hijos sepan:

- Que los ama.
- Que hará todo lo posible por cuidar de ellos.
- Está bien que se sientan alterados.

#### Hacer:

- Permitir que los niños lloren.
- Permitir la tristeza.
- Deje que los niños hablen sobre lo que sienten.
- Deje que escriban acerca de lo que sienten.
- Deje que hagan dibujos sobre el evento o sus sentimientos.
- Si los niños tienen dificultad para dormir, déles una atención extra, déjelos dormir con una luz encendida o déjelos dormir en su habitación (por un corto tiempo).
- Intente de mantener las rutinas regulares, por ejemplo, lean cuentos para dormir, coman juntos, vean la televisión juntos, lean libros, hagan ejercicio o jueguen. Si no puede mantener las rutinas regulares, hagan nuevas rutinas juntos.
- Ayude a los niños a sentirse en control cuando sea posible, permitiéndoles elegir comidas, escoger la ropa o tomar algunas decisiones por si mismos.

#### No:

- Espere que los niños sean valientes o fuertes.
- Haga que los niños discutan el evento antes de que estén listos.
- Se enoje si los niños muestran fuertes emociones.
- Se preocupe si empiezan a mojar la cama, actuar en forma negativa, chuparse el pulgar.

\* Si considera que necesita apoyo adicional o tiene preguntas específicas, por favor comuníquese con el consejero escolar de sus hijos.



## Konsèy pou Paran/Gadyen Aprè Siklòn Irma

### Kisa paran/gadyen ka fè pou ede?

Kòm yon paran/gadyen fè pitit ou konnen:

- Ou renmen yo.
- Ou ap fè tout sa w kapab pou pran swen yo.
- Li nòmal pou yo santi yo fache.

### Sa pou N Fè:

- Pèmèt timoun yo kriye.
- Pèmèt yo eksprime tristès yo.
- Kite timoun pale sou santiman yo.
- Kite yo ekri sou santiman yo.
- Kite yo fè desen sou evènman an oubyen sou santiman yo.
- Si timoun yo gen difikilte pou yo dòmi ba yo plis atansyon, kite yo dòmi ak yon limyè limen, oubyen kite yo dòmi nan chanm ou (pou yon ti moman).
- Eseye kenbe yon woutin nòmal, pa egzanp, li istwa lè yo pral dòmi, manje dine ansanm, gade televizyon, li liv, fè egzèsis, oubyen jwe jwèt ansanm. Si w pa ka kenbe woutin nòmal yo, kreye nouvo woutin ansanm.
- Ede timoun yo santi yo an kontwòl lè sa posib nan kite yo chwazi repa, seleksyone rad, oubyen pran kèk desizyon pou tèt yo.

### Sa pou N Pa Fè:

- Atann pou timoun yo brav oubyen solid.
- Fè timoun yo diskite evènman an si yo poko prè.
- Fache si timoun yo montre gwo emosyon.
- Fache si yo kòmanse ap pipi nan kabann, aji mal, oubyen souse dwèt.

\*Si w santi w bezwen plis sipò oubyen ou gen kesyon espesifik, silvpuaplè kontakte konseye lekòl pitit ou a.