

# Difficult Conversations with Your Kids

Presented by the Claremont  
Immersion School Counseling  
Team:  
Cindy Hancock, Kayla Powell, and  
Don Clinger



**CLAREMONT**  
Immersion School  
*Escuela de Inmersión*

# Conversaciones Difíciles Con Sus Hijos



Presentado por el Equipo de  
Consejería de la Escuela de  
Inmersión Claremont :  
Cindy Hancock, Kayla Powell, and  
Don Clinger



**CLAREMONT**  
Immersion School  
*Escuela de Inmersión*

During this presentation we will share general tips on having difficult conversations with your children. This may include violence, bullying, illness, death, family separation, and other infrequent dinner-table topics (hopefully). Some of the information is adapted from the National Association of School Psychologists (NASP) resource page, Talking to Children About Violence: Tips for Parents and Teachers.

Durante esta presentación, compartiremos consejos generales sobre cómo tener conversaciones difíciles con sus hijos. Esto puede incluir violencia, acoso escolar, enfermedad, muerte, separación familiar y otros temas poco frecuentes en la mesa a la hora de la cena (con suerte). Parte de la información está adaptada de la página de recursos de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (NASP), *Hablando con los niños sobre la violencia: consejos para padres y maestros*.

# General Tips:

## Observe children's emotional state

Some children may not express their concerns verbally. Changes in behavior, appetite, and sleep patterns can also indicate a child's level of anxiety or discomfort. In most children, these symptoms will ease with reassurance and time. However, some children may be at risk for more intense reactions. Children who have had a past traumatic experience or personal loss, suffer from depression or other mental illness, or with special needs may be at greater risk for severe reactions than others. Seek the help of mental health professional if you are at all concerned. This includes reaching out to school support staff.

# Consejos Generales:

## Observe el estado de ánimo emocional de sus hijos

Es posible que algunos niños no expresen sus preocupaciones verbalmente. Los cambios en el comportamiento, el apetito y los patrones de sueño también pueden indicar el nivel de ansiedad o malestar del niño. En la mayoría de los niños, estos síntomas se aliviarán con tranquilidad y tiempo. Sin embargo, algunos niños pueden tener el riesgo de reacciones más intensas. Los niños que han tenido una experiencia traumática o una pérdida personal en el pasado, que sufren de depresión u otra enfermedad mental, o que tienen necesidades especiales, pueden tener un mayor riesgo de sufrir reacciones más graves que otros. Busque la ayuda de un profesional de la salud mental si está preocupado. Esto incluye comunicarse con el personal de apoyo de la escuela.

# General Tips:

## Make time to talk

- Let their questions be your guide as to how much information to provide. Be patient; children and youth do not always talk about their feelings readily. Watch for clues that they may want to talk, such as hovering around while you do the dishes or yard work. Some children prefer writing, playing music, or doing an art project as an outlet. Young children may need concrete activities (such as drawing, looking at picture books, or imaginative play) to help them identify and express their feelings.

# Consejos Generales: Saque tiempo para hablar

- Deje que sus preguntas sean su guía sobre la cantidad de información que debe proporcionar. Sea paciente; los niños y los jóvenes no siempre hablan fácilmente de sus sentimientos. Esté atento a las pistas de que es posible que quieran hablar, como estar rondando mientras usted lava los platos o trabaja en el jardín. Algunos niños prefieren escribir, tocar música o hacer un proyecto de arte como salida. Los niños pequeños pueden necesitar actividades concretas (como dibujar, mirar libros con ilustraciones o juegos imaginativos) para ayudarlos a identificar y expresar sus sentimientos.



# Make time to talk continued

- If they catch you off-guard, it's ok to reschedule. "That's a great question, can we talk about it after dinner?"
- Mirror, mirror on the wall... Rehearse and look at your nonverbal signals
- Most difficult conversations should NOT be had before bedtime.
- Make time to do another activity or discuss another topic after the difficult conversation. "Let's have some LEGO time before bed!"

# Saque tiempo para hablar (continuación)

- Si lo ve desprevenido, está bien dejar a la conversación para más tarde. "Esta es una gran pregunta, ¿Podemos hablar de eso después de la cena?"
- Espejo, espejo en la pared ... Ensaya y mira tus señales no verbales
- La mayoría de las conversaciones difíciles NO se deben tener antes de acostarse.
- Tómese un tiempo para hacer otra actividad o discutir otro tema después de una conversación difícil. "¡Vamos a hacer algo con los LEGOS antes de dormir!"

# General Tips:

## Keep your explanations developmentally appropriate

***Early elementary school*** children need brief, simple information that should be balanced with reassurances that their school and homes are safe and that adults are there to protect them. Give simple examples of steps taken to provide a safe environment like smoke alarms in homes, texting and technology to relay important information between home and school, or medicine people use when they are sick.

***Upper elementary and early middle school*** children will be more vocal in asking questions about a particular situation. They may need assistance separating reality from fantasy. Discuss efforts of school and community leaders to provide a safe environment and that important information will be shared with them. You get to decide what you feel is important to share with members of your family. Discuss the difference between ***possible*** and ***probable***.

# Consejos Generales:

## Guarde sus explicaciones de acuerdo al desarrollo mental apropiado

***Los niños de la escuela primaria en los grados más bajos*** necesitan información breve y simple que debe equilibrarse con garantías de que su escuela y sus hogares son seguros y que los adultos están ahí para protegerlos. Dé ejemplos sencillos de los pasos que se tomarán para proporcionar un entorno seguro, como alarmas de humo en los hogares, mensajes de texto y tecnología para transmitir información importante entre el hogar y la escuela, o los medicamentos que las personas usan cuando están enfermos.

***Los niños de la escuela primaria en los grados superiores y la escuela intermedia en los grados más bajos*** serán más vocales al hacer preguntas sobre una situación en particular. Es posible que necesiten ayuda para separar la realidad de la fantasía. Hable sobre los esfuerzos de los líderes escolares y comunitarios para proporcionar un ambiente seguro y que compartirán información importante con ellos. Puedes decidir qué crees que es importante compartir con los miembros de tu familia. Analiza la diferencia entre lo ***posible*** y lo ***probable***.

# Keep your explanations developmentally appropriate continued

***Upper middle school and high school*** students will have strong and varying opinions about the causes of violence in schools and society. They will share concrete suggestions about how to make school safer and how to prevent tragedies in society. Emphasize the role that students have in maintaining safe schools by following school safety guidelines (e.g. not providing building access to strangers, reporting strangers on campus, reporting threats to the school safety made by students or community members, etc.), communicating any personal safety concerns to school administrators, and accessing support for emotional needs.

# Guarde sus explicaciones de acuerdo al desarrollo mental apropiado (continuación)

Los estudiantes en los grados superiores de la escuela intermedia y los de escuela superior tendrán opiniones fuertes y variadas sobre las causas de la violencia en las escuelas y la sociedad. Compartirán sugerencias concretas sobre cómo hacer que la escuela sea más segura y cómo prevenir tragedias en la sociedad. Enfatique el papel que los estudiantes tienen para mantener las escuelas seguras al seguir las pautas de seguridad escolar (por ejemplo, no proporcionar acceso al edificio a extraños, notificar sobre personas extrañas en el edificio, informar amenazas a la seguridad escolar hechas por estudiantes o miembros de la comunidad, etc.), comunicar cualquier preocupación sobre su seguridad personal a los administradores de la escuela y al acceso de apoyo para necesidades emocionales.

# General Tips:

## Maintain a regular routine

Keeping to a regular schedule can be reassuring and promote physical health. Ensure that children get plenty of sleep, regular meals, and exercise. Encourage them to keep up with their schoolwork and extracurricular activities but don't push them if they seem overwhelmed.

# Consejos Generales: Mantengan una rutina regular

Mantener un horario regular puede ser reconfortante y promueve la salud física. Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente, coman regularmente y hagan ejercicio. Anímalos a que se mantengan al día con sus tareas escolares y actividades extracurriculares, pero no los presione si parecen abrumados.

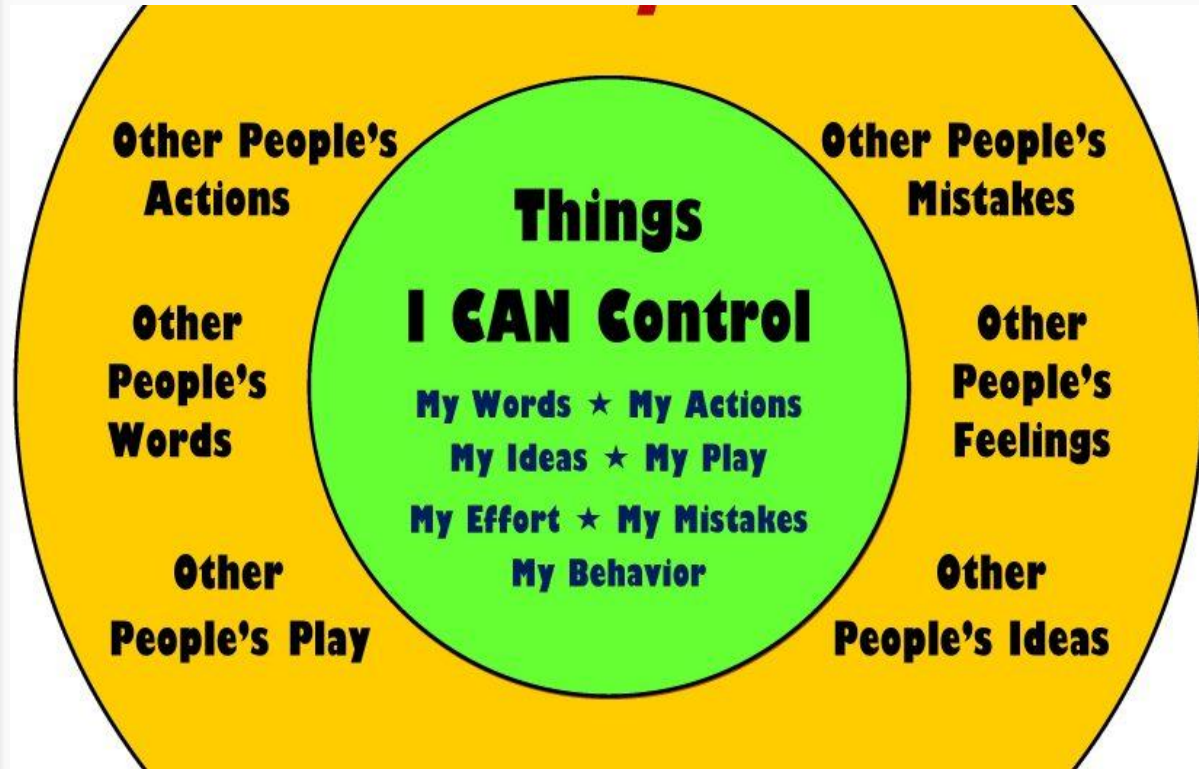


# You can only control yourself

One should not explain events to children based on information that was not shared with you from a reliable source.

If children say, "Well I heard from..."

We can respond saying something like, "I did not hear that from the people who know the situation..."



# Solo puedes controlarte a ti mismo

No se debe explicar los eventos a los niños basándose en información que no fue compartida con usted de una fuente confiable.

Si los niños dicen: "Bueno, lo escuché de ..."

Podemos responder diciendo algo como: "No escuché eso de las personas que conocen la situación ..."



# It's ok to say "I don't know"

We can always say "I don't know" rather than make something up, even if it is because you think it will make them feel better. Be reassuring and you may say things like:

"That's a good question, I wish I knew the details."

"I don't know the answer to that but I can try to find out from someone who does."

It is key to let kids know that while you may not know an answer, their question is valid and you will try to find the answer if possible.



# Está bien decir "No lo sé"

Siempre podemos decir "No lo sé" en lugar de inventar algo, incluso si es porque cree que los hará sentir mejor. Para tranquilizarlos puede decir cosas como:

"Esa es una buena pregunta, ojalá supiera los detalles".

"No sé la respuesta a eso, pero puedo intentar averiguarlo de alguien que sí lo sepa".

Es clave que los niños sepan que, si bien es posible que no sepa una respuesta, su pregunta es válida y, si es posible, tratará de encontrar la respuesta.



# Model Calm

Children will often give back whatever emotion you are showing them. When discussing difficult topics, it is important to keep your own emotions in check.

Take some time to rehearse what you want to say to see if you can deliver your message calmly.

It's ok to show emotion. We are all human and this is how we may connect. Depending on the situation, this is appropriate.



**KEEP  
CALM  
AND  
MODEL  
ON**

## Modelo de la Tranquilidad

Los niños a menudo devuelven cualquier emoción que le esté mostrando. Al hablar de temas difíciles, es importante controlar sus propias emociones.

Tómese un tiempo para ensayar lo que quiere decir para ver si puede transmitir su mensaje con calma.

Está bien mostrar emoción. Todos somos humanos y así es como podemos conectarnos. Dependiendo de la situación, esto es apropiado.



**KEEP  
CALM  
AND  
MODEL  
ON**

# Listen, Connect, Protect

Children rely on us to make them feel safe. There are many things children cannot control. We should be able to reassure them that those who have more control are able to keep them safe. They can help by talking with you or trusted adult at school.

# Escuche, Conectese, Protéjase

Los niños confían en nosotros para sentirse seguros. Hay muchas cosas que los niños no pueden controlar. Deberíamos poder asegurarles que aquellos que tienen más control pueden mantenerlos a salvo. Pueden ayudar hablando con usted o con un adulto de confianza en la escuela.



Difficult conversations will still be difficult. We hope these tips and ideas will better prepare you to have them.

Remember, you don't have to have all the answers. Just be there to listen to all the questions.



Las conversaciones difíciles seguirán siendo difíciles. Esperamos que estos consejos e ideas lo preparen mejor para tenerlas.

Recuerde, no es necesario que tenga todas las respuestas. Esté allí para escuchar todas las preguntas.





**CLAREMONT**  
Immersion School  
*Escuela de Inmersión*

# Contact Information

Counseling Team

[donald.clinger@apsva.us](mailto:donald.clinger@apsva.us)

(571)-969-2675

[cindy.hancock@apsva.us](mailto:cindy.hancock@apsva.us)

(703)-828-7262

[kayla.powell@apsva.us](mailto:kayla.powell@apsva.us)

(202)-813-0639

# Información para Contactarnos

Equipo de Consejería  
Escolar

[donald.clinger@apsva.us](mailto:donald.clinger@apsva.us)

(571)-969-2675

[cindy.hancock@apsva.us](mailto:cindy.hancock@apsva.us)

(703)-828-7262

[kayla.powell@apsva.us](mailto:kayla.powell@apsva.us)

(202)-813-0639