BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline

Supporting kids when their world feels like a scary place

Every child responds to hard situations in different ways. One child might have questions about what happened to their classmate. Others may worry about their own family, themselves, or another person they love.

Kids may feel:

- **A loss without an ending.** When someone or something separates a family, kids can experience grief mixed with hope. This is sometimes called ambiguous loss. It describes a feeling of not having closure or having to wait in the unknown.
- **A loss of safety and routine.** Kids may worry about who else could be taken away. They might miss a friend or feel uncertain about what will happen.
- **A body on high alert.** Fear and stress can show up physically, too. Look for and ask about stomachaches, trouble sleeping, clinginess, anger, withdrawal, or difficulty following directions. These behaviors don't make a child "bad." They may be signs that a child needs extra support.

When talking with a child, remember AIR: ask, investigate, reinforce

There is no one right way for a child to feel. Some kids may want to talk about their feelings. Others may need to think quietly. The AIR framework can help guide what might be a hard conversation. It allows a child to share anything they are thinking or feeling.

1 Ask

Kids often hear bits and pieces of conversations and try to fill in the gaps themselves. Gently ask what they know and feel.

Try this: *"What have you heard about what happened?" or "Is there anything you are wondering or worrying about?"*

2 Investigate

Listen and validate emotions. Clear confusion and when you don't know, simply say so. Be honest without overwhelming them with details.

Try this: *"I can understand why you feel scared. It's okay to feel sad and confused about what happened, too. Ask me any question you have. Let's talk about it."*

3 Reinforce

Highlight the helpers. Remind the child of the love, support, and the community that surrounds them. Offer reassurance and focus on what you can do together.

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline

Conversation tips by age & stage

Ages 3–6

Keep explanations short and simple. Young kids may need extra comfort, familiar routines, and plenty of opportunities to ask questions. Reassure them through your presence.

Try saying: *"Sometimes families are separated. That can feel really scary. I'm here with you. You can always ask me questions."*

Ages 7–10

Kids this age may have more questions. Ask what they've heard. Acknowledge their concerns and help them identify trusted adults they can turn to.

Try saying: *"It's so upsetting to hear about kids being separated from their families. It's understandable to feel scared or upset. Is there anything you're worried could happen to our family?"*

Ages 11–12

Be a judgment-free zone for preteens feeling anger, sadness, fear, or frustration. If they want action, you can help them research safe, meaningful ways to support families.

Try saying: *"It makes sense that you're frustrated. We can't control what's happening. But we can talk and think about ways to support our family and our friends."*

Remember — reassuring a child doesn't mean telling them that everything will be okay. You don't have to make promises you can't keep to help them feel safe. But you can make kids feel heard, supported, and connected, even when things are uncertain.

If you're a caregiver to a child ages 0–12 and you need someone to talk to, expert advice, or a community of parents around you, BrightLife Kids can help. You can sign up for free to get confidential coaching sessions and digital resources on our website and in our app. No insurance or referrals needed. We're here for everyone and free for everyone.

Visit brightlife.kids/ca to learn more.

BrightLife Kids
Un programa CalHOPE de Brightline

Apoyar a los niños cuando su mundo parece un lugar aterrador

Cada niño/a responde a situaciones difíciles de manera diferente. Un niño/a podría tener preguntas sobre lo que le pasó a su compañero de clase. Otros pueden preocuparse por su propia familia, por ellos mismos o por otra persona a la que quieren.

Los niños pueden sentir:

- **Una derrota sin final.** Cuando alguien o algo separa a una familia, los niños pueden sentir una mezcla de dolor y esperanza. Esto a veces se le llama pérdida ambigua. Describe la sensación de no tener conclusión o de tener que esperar en la incertidumbre.
- **Una pérdida de seguridad y rutina.** Los niños pueden preocuparse por quién más podría ser llevado. Pueden extrañar a un amigo o sentirse inseguro sobre lo que va a pasar.
- **Un cuerpo en máxima alerta.** El miedo y el estrés también se pueden manifestar físicamente. Busca y pregunta sobre dolores de estómago, problemas para dormir, dependencia emocional, enojo, aislamiento o dificultad para seguir instrucciones. Estos comportamientos no hacen que un niño/a sea "malo". Pueden ser señales de que un niño/a necesita apoyo adicional.

Cuando hables con un niño/a, recuerda los siguientes pasos: pregunta, investiga, refuerza

No hay una única forma correcta de sentir para un niño/a. Algunos niños pueden querer hablar de sus sentimientos. Otros pueden necesitar pensar en silencio. Este marco puede ayudar a guiar lo que podría ser una conversación difícil. Permite que un niño/a comparta cualquier cosa que esté pensando o sintiendo.

1 Pregunta

Los niños suelen escuchar fragmentos de conversaciones e intentan rellenar los huecos ellos mismos. Pregúntales con delicadeza qué saben y qué sienten.

Prueba esto: *"¿Qué oíste sobre lo que pasó?" o "¿Hay algo que te preguntes o te preocupe?"*

2 Investigar

Escucha y valida las emociones. Aclara cualquier duda y, cuando no sepas algo, simplemente dilo. Sé honesto sin abrumarlos con detalles.

Prueba esto: *"Entiendo por qué te sientes asustado. También está bien sentirte triste y confundido por lo que pasó. Hazme cualquier pregunta que tengas. Hablemos de ello."*

3 Reforzar

Destaca a los ayudantes. Recuérdale al niño/a el amor, el apoyo y la comunidad que le rodea. Ofrece tranquilidad y céntrate en lo que pueden hacer juntos.

BrightLife Kids
Un programa CalHOPE de Brightline

Consejos para la conversación por edad y etapa

Edades 3–6

Los niños pequeños pueden necesitar más consuelo, rutinas familiares y muchas oportunidades para hacer preguntas. Tranquilízalos con tu presencia y manten las explicaciones cortas y sencillas.

Prueba a decir: *"A veces las familias están separadas. Eso puede dar mucho miedo. Estoy aquí contigo. Siempre puedes hacerme preguntas."*

Edades 7–10

Los niños de esta edad pueden tener más preguntas. Pregúntales qué han oído. Reconoce sus preocupaciones y ayúdalos a identificar adultos de confianza a los que puedan acudir.

Prueba a decir: *"Es muy doloroso oír que los niños se separen de sus familias. Oí que te sientes mal/triste/confundido(a)/etc.. ¿Hay algo que te preocupe que pueda pasar con nuestra familia?"*

Edades 11–12

Sé una zona libre de juicios para preadolescentes que sienten enojo, tristeza, miedo o frustración. Si quieren tomar acción, puedes ayudarlos a investigar formas seguras y significativas de apoyar a las familias.

Prueba a decir: *"Tiene sentido que estés frustrado. No podemos controlar lo que está pasando. Pero sí podemos hablar y pensar en formas de apoyar a nuestra familia y a nuestros amigos."*

Recuerda: tranquilizar a un niño/a no significa decirle que todo irá bien. No tienes que hacer promesas que no puedas cumplir para que se sientan seguros. Pero puedes hacer que los niños se sientan escuchados, apoyados y conectados, incluso cuando las cosas son inciertas.

Si eres padre, madre o cuidador de un niño/a de 0 a 12 años y necesitas a alguien con quien hablar, asesoramiento profesional o una comunidad de padres a tu alrededor, BrightLife Kids puede ayudarte. Puedes inscribirte gratis para recibir sesiones de coaching confidenciales y recursos digitales en nuestro sitio web y en nuestra app. No se necesita seguro ni referencia. Estamos aquí para todos y gratis para todos.

Visita brightlife.kids/ca para obtener más información.