



Wellness Today

For Parents & Families

Keeping Mental Health Intact During a Crisis

During a crisis like the COVID-19 virus, it's important to take steps to stay physically healthy. But maintaining good mental health is also important.

Tips for Maintaining Good Mental Health:

- Limit media. Reading all articles related to the crisis will only cause more stress. Try setting a specific time, such as once every other day, to read updates, and do so with the idea that it will help you know how to prepare, not tell you how much to panic.
- Do some good. As you are able, help those around you.
- As much as you are able, stick to your normal routine. Or, create a new routine and adapt to following it.
- Reduce stress by having a preparedness plan.
- Connect with others through calls, video calls, etc.
- Practice good health habits such as exercising, meditating, sleeping enough, and eating well.
- Do things you enjoy or use this time to explore other interests.

Tips for Helping Your Children During a Crisis

During this time when the world is experiencing a crisis, you can be the source of comfort your children need.

Everyone reacts to crisis and stress differently. Below are some reactions to watch for that may indicate your children need help through a crisis.

Reactions to Watch For:

- Regressing to outgrown behaviors
- Acting out or exhibiting more irritability
- Withdrawing or demanding more attention than usual
- Crying more than usual and at the slightest provocation
- Experiencing unexplainable aches and pains
- Eating unhealthily
- Showing a change in sleep patterns

Whether your children are reacting to the current crisis or to another crisis in their world, the following tips can help you better support your children.

Tips to Help:

- Talk with your children about the crisis. Allow them to ask questions and then answer them simply and in a way they can understand.
- Talk with your children about their feelings. Are they feeling stressed? Worried? Listen to what they say, without judging. If talking doesn't seem to help, encourage them to draw or write about their feelings.
- Tell your children that their safety is important to you. Even though they are safe, let them know it's ok for them to feel scared or worried.
- Take care of yourself. In order to help your children, you need to help yourself. Practice good health habits and exhibit healthy ways to handle stressful situations. Your children can look to you to know how to cope with crises.
- Offer more attention to your children, such as giving back rubs, cooking comfort food or your children's favorite food, and giving more hugs.
- Spend more time together as a family.



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Mantener la Salud Mental Intacta Durante una Crisis

Durante una crisis como el virus COVID-19, es importante tomar medidas para mantenerse físicamente saludable. Pero mantener una buena salud mental también es importante.

Consejos para mantener una buena salud mental:

- Limite los medios. Leer todos los artículos relacionados con la crisis solo causará más estrés. Intente establecer una hora específica, como una vez cada dos días, para leer actualizaciones, y hacerlo con la idea de que le ayudará a saber cómo prepararse, no a decirle cuánto asustarse.
- Haga algo bueno. Ayude a los que le rodean, como usted pueda.
- Mantenga una rutina normal, como usted pueda. O cree una nueva rutina y adáptese a seguirla.
- Reduzca el estrés al tener un plan de preparación.
- Conéctese con otros a través de llamadas, video llamadas, etc.
- Practique buenos hábitos de salud como hacer ejercicio, meditar, dormir lo suficiente y comer bien.
- Haga cosas que disfrute o use este tiempo para explorar otros intereses.

Consejos para Ayudar a sus Hijos Durante una Crisis

Durante este tiempo cuando el mundo está experimentando una crisis, usted puede ser la fuente de consuelo que necesitan sus hijos.

Todos reaccionan a la crisis y al estrés de manera diferente. A continuación, listamos algunas reacciones a las que debe prestar atención las cuales pueden indicar que sus hijos necesitan ayuda durante una crisis.

Reacciones a Considerar:

- Regresar a comportamientos ya superados.
- Actuar o mostrar más irritabilidad.
- Retirar o exigir más atención de lo habitual.
- Llorar más de lo normal y a la menor provocación.
- Experimentar dolores y molestias inexplicables.
- Comer de forma poco saludable.
- Mostrar un cambio en los patrones de sueño.

Ya sea que sus hijos estén reaccionando a la crisis actual u otra crisis en su mundo, los siguientes consejos pueden ayudarlo a apoyar mejor a sus hijos.

Consejos de Ayuda:

- Hable con sus hijos sobre la crisis. Permítalos hacer preguntas y luego contestarlas de manera simple y de una manera que puedan entender.
- Hable con sus hijos sobre sus sentimientos. ¿Se sienten estresados? ¿Preocupados? Escuche lo que dicen, sin juzgar. Si hablar no parece ayudar, animelos a dibujar o escribir sobre sus sentimientos.
- Dígale a sus hijos que su seguridad es importante para usted. Aunque estén seguros, hágales saber que está bien que se sientan asustados o preocupados.
- Cuídese. Para ayudar a sus hijos, necesita ayudarse a sí mismo. Practique buenos hábitos de salud y exhiba formas saludables para manejar situaciones estresantes. Sus hijos pueden mirarlo para saber cómo hacer frente a las crisis.
- Ofrezca más atención a sus hijos, como darles masajes, cocinarles comida reconfortante o la comida favorita de sus hijos y darles más abrazos.
- Pasen más tiempo juntos como familia.