

APOYANDO A LOS menores



Cambios en el comportamiento puede ser signo de que tu hijo(a) está teniendo dificultades sobrellevando la pandemia.

Ayudando a los niños(as) a enfrentar los sentimientos y comportamientos:

- Reconozca los miedos de sus hijos(as).
 - Deles seguridad. Dígales que hay mucha gente trabajando para mantenerles a salvo.
 - Mantenga rutinas diarias -- los niños(as) y adolescentes crecen mejor en una estructura (ej. horas de sueño, comidas)
 - Mantenga la calma y entregue confianza. Los niños(as) aprenden a lidiar con el estrés viendo como sus padres o cuidadores lo logran.
 - Proporcione información que su hijo(a) pueda entender. Limite la exposición a noticias e imágenes.
 - Refuerce prácticas que sus hijos(as) puedan hacer para protegerse por si mismos (ej. lavarse las manos, toser en la manga)
 - Ayude a su hijo(a) a mantenerse socialmente conectados a través de la tecnología (ej. Facetime)
 - Anima a tu hijo a que disfrute del aire libre (ej. jugar en el jardín, dar un paseo, snowshoeing)

Usted no está solo. Estamos aquí para ayudar.

Si tiene alguna duda sobre su salud mental, por favor consulte los siguientes canales:

- Provincial CHANNEL Warm Line **1-855-753-2560** 9 am – 12 medianoche
 - Mental Health & Addictions Systems Navigator **1-877-999-7589** 8:30 am – 4:30 pm; Lun-Viernes
 - HealthLine **811** 24 horas; 7 días/semana
 - Bridge the gapp Website
www.bridgethegapp.ca

➤ Visite las opciones de E-Mental Health desde el confort de su casa.

Si usted o alguien que conozca requiere del servicio de emergencia o apoyo ante una crisis, por favor llame al 911 o:

- Provincial Mental Health Crisis Line 1-888-737-4668 24 horas; 7 días/semana
 - Crisis Text Line Envia 'Talk' to 686868 24 horas; 7 días/semana
 - Kids Help Phone 1-800-668-6868 24 horas; 7 días/semana

Para más información sobre el Coronavirus (COVID-19), visite <https://www.gov.nl.ca/covid-19>