

PARENTING AND STRESS DURING COVID-19

Some helpful tips to try and reduce stress during this very stressful time in all of our lives.

SELF CARE FOR PARENTS

Feelings such as loneliness, boredom, fear of contracting disease, anxiety, stress, and panic are normal reactions to a stressful situation such as a disease outbreak.

- Seek support and connections with friends and family by talking to them on the phone, texting, or communicating through email or social media
- Focus more on what gives you meaning, purpose, or fulfillment
- Give yourself small breaks from the stress of the situation, try to spend a few minutes alone each day
- Safely spend time outside every day
- If you find that you are depressed, anxious or fear that you may be hurt by someone or that you may hurt someone or hurt yourself; reach out to your doctor or community resources by phone or internet for help (Resource information on the back)
- Take a nice, relaxing bath
- Meditate
- Nourish your body with healthy foods
- Get plenty of sleep
- Journal your thoughts
- Develop daily routines



If you find yourself getting overwhelmed or frustrated with your child(ren), please make sure your child is in a safe place and then step away for a few minutes to calm yourself down. Call someone close to you for emotional support and refer to the community resources on the back.

SAFELY DISCONNECT



- Limit screen time for you and your family members
- Stay informed about what is going on, but make sure you are getting your information from credible sources
- Try to avoid listening to or watching the news repeatedly as this can just cause more anxiety and worry in both you and your children

PRACTICE HOME SAFETY



- Make sure cleaning supplies containing hazardous chemicals as well as medicine is stored in a safety locked cabinet or out of reach
- Wall strap heavy furniture in order to prevent accidental tip overs
- Never allow children to be in the bathtub or in a pool without constant adult supervision
- For more home safety tips visit [texaschildrens.org/departments/injury-prevention](https://www.texaschildrens.org/departments/injury-prevention)

STRESS REDUCTION ACTIVITIES FOR YOUR FAMILY

Make time to do things at home that have made you and your family feel better in other stressful situations.

- Try to keep your family's schedule consistent when it comes to bedtimes, meals, and exercise
- Take a walk together
- Go for a bike ride
- Family game night
- Arts and crafts
- Read books together
- Write a story together
- Draw pictures
- Play dress-up
- Safely have a picnic
- Bake cookies
- Listen to music that you enjoy
- Family dance party
- Engage in religious activities such as prayer or participating in services on the Internet
- Look at family photos together
- Engage older siblings as much as you can by encouraging them to be special helpers around the house
- Engage in free virtual museum tours on the Internet
- Fill out the 2020 Census
- Family Activities Resources:
 - Children's Museum Houston - cmhouston.org (Click on "Learn from Home")
 - Children's Learning Institute - cliengagefamily.org
 - Zero to Three – zerotothree.org



COMMUNITY RESOURCES

Anyone currently experiencing COVID-19 symptoms should contact their healthcare provider. Harris County residents without access to healthcare can call the triage line for COVID-19-related questions at **713-634-1110** from 9am-7pm, 7 days a week.

Family Advice Resources:

- Texas Children's Hospital Health Library - texaschildrens.staywellsolutionsonline.com
- Texas Children's Pediatrics Parent Advice Center Phone Application - texaschildrenspediatrics.org/sick-kid-we-have-app
- American Academy of Pediatrics - healthychildren.org

If you find that you are depressed, anxious or fear that you or your child may be hurt by someone or that you may hurt someone or hurt yourself:

- Harris County COVID-19 Mental Health Support Line: **833-251-7544** (Available 24/7)
- Childhelp Hotline: **1-800-4-A-CHILD**

Family Violence Crisis Centers & Shelters:

- AVDA (Aid to Victims of Domestic Abuse) Downtown Houston, www.avda-tx.org **713-224-9911**
- The Bridge South Houston, Pasadena www.thebridgeovertroubledwaters.org **713-472-0753**
- Bay Area Turning Point Clear Lake, www.bayareaturningpoint.org **281-286-2525**
- DAYA Woodlake, Houston, www.dayahouston.org **713-981-7645**
- Houston Area Women's Center, Houston, www.hawc.org **713-528-2121**
- Family Time Crisis & Counselling Center Humble, www.familytimecccc.org **281-446-2615**
- Fort Bend County Women's Center, Rosenberg, www.fbwc.org **281-342-4357**
- Montgomery County Women's Center, www.mcwctx.org **936-441-7273**
- Montrose Center, Houston, www.montrosecenter.org **713-529-0037**
- Northwest Assistance Ministries, Houston, www.namonline.org **281-583-5600**
- Resource & Crisis Center of Galveston County, www.rccgc.org **888-919-7233**

PATERNIDAD Y EL MANEJO DE ESTRÉS DURANTE EL COVID-19

Consejos para tratar y reducir el nivel de estrés en estos momentos

CUIDADO PERSONAL PARA LOS PADRES

Durante una situación estresante como lo es una epidemia, sentimientos de soledad, aburrimiento, pánico, ansiedad, estrés y miedo de contraer una enfermedad, son reacciones normales

- Mantener contacto con la familia y amigos vía teléfono, texto, email o redes sociales
- Enfocarse en actividades que le den un sentido a la vida, que los hagan sentirse plenos o con un propósito
- Tomar unos minutos de descanso de la situación de estrés
- Trate de pasar unos minutos a solas todos los días
- Disfrute del aire libre a diario, tomando en cuenta las medidas de prevención

Si siente que está deprimido, ansioso o con miedo de que usted o alguien más pueda hacerse daño; comuníquese con su doctor o busque ayuda en los recursos que se encuentran disponibles en el reverso de la tarjeta, ya sea por teléfono o internet

- Tómese un baño relajante
- Medite
- Alimente su cuerpo con comida saludable
- Duerma las horas recomendadas de sueño
- Escriba en un diario sus sentimientos
- Desarrolle una rutina



Si se siente agobiado o frustrado con su hijo o hijos, por favor asegúrese que su hijo está en un lugar seguro y retírese por unos minutos para respirar profundo y encontrar la calma. Si es necesario llame a alguien que considere su apoyo moral o utilice los recursos que se encuentran en esta tarjeta

COMO DESCONECTARSE SANAMENTE



- Limite tiempo frente a la televisión, computadora o dispositivo móvil.
- Manténgase informado de lo que está sucediendo, pero asegúrese que sea información de una fuente creíble (noticias, páginas de internet del gobierno, etc.)
- Evite ver exageradamente las noticias, esto aumenta el nivel de ansiedad y preocupación en usted y sus hijos.

PRACTIQUE SEGURIDAD EN EL HOGAR



- Asegúrese que los detergentes y las medicinas se encuentren en un lugar seguro, de preferencia con llave, y fuera del alcance de los niños
- Ancle o asegure su mueble a la pared para evitar accidentes
- Nunca deje a un niño en el baño o en la piscina sin supervisión de un adulto
- Para más consejos de seguridad en el hogar visite texaschildrens.org/departments/injury-prevention (Deslice la página hacia abajo y encontrara los recursos en Español)

ACTIVIDADES QUE AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS EN FAMILIA

Dedique tiempo para hacer cosas y actividades en casa que en otras situaciones de estrés le hayan hecho sentir bien

- Dedique tiempo para hacer cosas y actividades en casa que en otras situaciones de estrés le hayan hecho sentir bien
- Mantengan la rutina familiar (hora de bañarse, dormir, comidas y ejercicios) lo más normal posible
- Salgan a caminar juntos
- Paseen en bicicleta
- Tengan una noche de juegos de mesa
- Realicen una manualidad
- Lean libros juntos
- Escriban una historia en familia
- Hagan dibujos
- Jueguen a disfrazarse
- Hagan un picnic, siempre recordando las medidas de prevención
- Horneen galletas
- Escuchen música que disfrute toda la familia
- Organicen un baile familiar
- Practiquen sus actividades religiosas, como lo es rezar u orar, o participen en los servicios religiosos ofrecidos en línea
- Denle un vistazo a sus fotos familiares juntos y platiquen sobre ellas
- Involucren a los hermanos mayores en las tareas del hogar
- Hagan un visita gratis, virtual, de un museo
- Páginas dónde puede encontrar recursos de actividades familiares:
 - Museo del Niño en Houston- cmhouston.org (haga click en “Learn from Home”)
 - Papalote Museo del Niño México – papaloteencasa.org
 - Instituto de Aprendizaje- cliengagefamily.org/public/actividades-para-ninos/
 - De Cero a Tres- zerotothree.org/Spanish



RECURSOS EN LA COMUNIDAD

Cualquiera que esté presentando síntomas de COVID-19 debe ponerse en contacto inmediatamente con su doctor. Todos los residentes del condado de Harris que no tienen acceso a un servicio de salud pueden llamar al 713-634-1110 de 9am-7pm, 7 días a la semana, con cualquier pregunta relacionada al COVID-19.

Recursos Familiares Recomendados:

- Texas Children’s Hospital Health Library
texaschildrens.staywellsolutionsonline.com/Spanish
- American Academy of Pediatrics - healthychildren.org/Spanish
- Texas Children’s Pediatrics Parent Advice Center Phone Application-
texaschildrenspediatrics.org/sick-kid-we-have-app (Disponible en Inglés solamente)

Si usted se encuentra deprimido ansioso o con miedo de que usted o su hijo puedan ser lastimados o usted pueda dañar a usted mismo o a alguien más:

- Línea de apoyo a la Salud Mental: **833-251-7000 Opción 1** (Disponible 24/7)
- Ayuda para niños: **1-800-4-A- CHILD**

Centros de crisis de violencia familiar y refugios:

- AVDA (Apoyo para las víctimas de Violencia Doméstica), El centro de Houston, www.avda-tx.org, **713-224-9911**
- The Bridge South Houston, Pasadena, www.thebridgeovertroubledwaters.org **713-472-0753**
- Bay Area Turning Point Clear Lake, www.bayareaturningpoint.org **281-286-2525**
- DAYA Woodlake, Houston, www.dayahouston.org **713-981-7645**
- Centro para la Mujer Houston Area, Houston, www.hawc.org **713-528-2121**
- Family Time Crisis and Counselling Center Humble, www.familytiemccc.org **281-446-2615**
- Centro para la Mujer de Fort Bend County, Rosenberg, www.fbwc.org **281-342-4357**
- Centro para la Mujer, Montgomery County, www.mcwctx.org **936-441-7273**
- Montrose Center, Houston, www.montrosecenter.org **713-529-0037**
- Northwest Assistance Ministries, Houston, www.namonline.org **281-583-5600**
- Centro de Crisis y Apoyo del condado de Galveston, www.rccgc.org **888-919-7233**