

Cómo apoyar a tus hijos y familia durante Covid-19



Con unos sencillos pasos, usted puede apoyar a sus hijos y a su familia durante estos momentos difíciles.

3 cosas que debes saber

Es natural que su hijo experimente todo lo que se lea a continuación:

- Su hijo puede experimentar un cambio temporal en el comportamiento y el estado de ánimo.
- Su hijo puede experimentar estrés, preocupación, miedo, tristeza y confusión.
- Su hijo puede experimentar dificultad para concentrarse, dormir y comer.



Recursos de Salud Mental
TEA.Texas.gov/MHR



Número de Salud Mental
(833) 986-1919

5 cosas que puede hacer

Mantenga las rutinas lo más predecibles posible para su hijo.



Comparta información confiable sobre COVID-19 que su hijo entienda.

Haga tiempo para escuchar a su hijo y anímelo a compartir sus sentimientos.



Haga tiempo para que su familia salga a jugar y se relajen.

Comuníquese para recibir apoyo cuando usted o su hijo, lo necesite.

