

Cómo apoyar a sus hijos y a su familia durante el COVID-19



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

3 cosas que debe 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.

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 relaje.

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



Recursos para la salud mental
TEA.Texas.gov/MHR

Apoyo para la salud mental
(833) 986-1919

