

PARENTING IS HARD. ASK FOR HELP.

Tips to manage COVID-19 stress

Right now, things may feel stressful and uncertain for parents. Remember, we are all in this together! Here are some tips to help you still feel connected and supported.

Find ways to cope with COVID-19 social distancing guidelines

More people are staying home and you may not be doing your usual activities because of the new restrictions. Social distancing doesn't mean you're alone.

- Stay in regular contact with family, friends and neighbors by phone, social media or other technology. Even a few minutes of conversation a day is important.
- Take part in healthy activities that relieve stress. Go outside, take a walk, read or tell stories. Find ways to find joy and make connections.

Reduce the pressures of parenting

You may feel like you have a lot more on your to-do list, especially with kids at home.

- Feel good about what is going well and celebrate the small things! Pat yourself on the back for a decent meal, a funny joke or just quiet moments.
- Build a new routine at home. Remember to include breaks for everyone to take care of themselves with downtime, playtime and exercise.
- Speak up when you need help and offer support to others when you can.

Reach out for help

Sometimes the pressure can be too much. Reaching out for help is important for you and your family. Following are **24-hour**, free help lines for different needs.

- For confidential support when you need help with the stresses of parenting, contact Child Help:
 - Call or text 1-800-4-A-Child (1-800-422-4453) or live chat at childhelp.org
- For help with teen-specific concerns:
 - Call Texas Youth Helpline: 800-989-6884 or text 512-872-5777
- For help with parenting tips, local resources and to learn about family fun:
 - Visit helpandhope.org
- For mental health support and crisis care, contact iCARE:
 - Call or text iCARE at 817-335-3022
- For access to services through a social service hotline:
 - Dial 2-1-1 or 877-541-7905 or visit 211texas.org

For all other questions/updates on COVID-19, visit cdc.gov.



SER PADRES NO ES FÁCIL. PIDE AYUDA.

Consejos para sobrellevar el estrés ante el COVID-19

En este momento, las cosas pueden ser estresantes y inciertas para los padres. Recuerda que estamos todos juntos en esto. Estos son algunos consejos para ayudarte a que te sientas conectado y respaldado.

Encuentra formas de adaptarte a las pautas de distanciamiento social por el COVID-19

Más personas se quedan en casa y es posible que no estés haciendo tus actividades habituales debido a las nuevas restricciones. El distanciamiento social no significa que estás solo.

- Mantente en contacto con tu familia, amigos y vecinos de manera regular a través del teléfono, las redes sociales u otros medios tecnológicos. Incluso unos pocos minutos de conversación al día son importantes.
- Participa en actividades saludables que alivien el estrés. Sal, camina, lee o cuenta historias. Encuentra formas de alegrarte y conectarte.

Reduce las presiones del estrés parental

Puede parecer que tienes muchas más cosas en tu lista de pendientes, en especial con los niños en casa.

- ¡Alégrate por lo que está bien y celebra las pequeñas cosas! Felicítate por una buena comida, una broma divertida o por los momentos simplemente de tranquilidad.
- Construye una nueva rutina en casa. Recuerda incluir pausas para que cada uno se ocupe de sí mismo con descansos, juegos y ejercicio.
- Solicite ayuda cuando lo necesite y ofrece apoyo a los demás cuando puedas.

Conseguir ayuda

Algunas veces, la presión puede ser demasiada. Conseguir ayuda es importante para ti y tu familia. A continuación, encontrarás líneas de ayuda gratuitas las 24 horas para diferentes necesidades.

- Para obtener apoyo confidencial cuando necesites ayuda debido a estrés parental, comunícate con Child Help:
 - Llama o envía un mensaje de texto al 1-800-4-A-Child (1-800-422-4453) o al chat en vivo en childhelp.org
- Para obtener ayuda con cuestiones específicas de adolescentes:
 - Llama a Texas Youth Helpline: 800-989-6884 o envía un mensaje de texto al 512-872-5777
- Para acceder a consejos para padres, recursos locales y aprender sobre la diversión familiar:
 - Visita helpandhope.org
- Para soporte de salud mental y atención de crisis, contacta a iCARE:
 - Llama o envía un mensaje de texto con la palabra iCARE al 817-335-3022
- Para acceder a los servicios a través de una línea directa de servicios sociales:
 - Marca 2-1-1 o 877-541-7905 o visita 211texas.org

Para otras consultas/actualizaciones sobre el COVID-19, visite cdc.gov.

