

## 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](http://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](http://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](http://211texas.org)

For all other questions/updates on COVID-19, visit [cdc.gov](http://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](http://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](http://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](http://211texas.org)

Para otras consultas/actualizaciones sobre el COVID-19, visite [cdc.gov](http://cdc.gov).

