



NO DEJES QUE EL ESTRÉS SE APODERE DE TI

¡TIENES UNA LÍNEA DE VIDA!

Durante COVID-19, muchas familias tratan con niños en casa sin nada que hacer y con estrés. Le podemos ayudar.

LLAMA A LA LÍNEA FAMILIAR DE VERANO
817-335-4673 / 8am to 5pm, Lunes - Viernes

NO ESTAS SOLO!

En tiempos difíciles todos necesitan ayuda.

Sabemos que los niveles de estrés son altos. Nuestras formas habituales de relajarse, como pasar tiempo con amigos apoyarse en familiares para obtener ayuda, no son siempre posibles ahora.

Nosotros, como padres, podríamos ser más propensos a arremeter de un manera que normalmente no haríamos.

Por eso es crucial reconocer estos sentimientos para así identificar rápidamente formas saludables de como lidiar con el estrés.

¡DÉJANOS AYUDAR!

LLAMA AL 817-335-4673 PARA:

- ☀ **Ayuda con una crisis familiar inmediata**
Nuestro equipo de profesionales está listo para hablar y ayudarlo a encontrar el apoyo que necesita.
- ☀ **Asesoramiento gratuito para jóvenes y familias**
Las clases de asesoramiento y desarrollo de habilidades pueden ayudarlo y también a ayudar a los jóvenes que luchan contra la ira, la ansiedad, la depresión, los conflictos familiares, la intimidación, el comportamiento imprudente o criminal, y más—*todo sin costo.*

CONSEJOS RAPIDOS

- ☀ **Date un poco de gracia.** Está bien si simplemente súperas a tu familia todos los días con la necesidades básicas y te mantienes seguro y saludable.
- ☀ **Ten un objective de rutina y estructura.**
Programa tiempo para estudiar, comer, y jugar.
- ☀ **Hable con su hijo.** Informe a su hijo sobre COVID-19 y asegúrele que está bien sentirse molesto y hágales saber que están seguros y que tienen apoyo (lavarse las manos es muy importante).
- ☀ **Pasar tiempo al aire libre.** Trate de obtener aire fresco y luz solar todos los días para dar le un cambio de escenario muy necesitado a todos.
- ☀ **Pedir ayuda.** ¡Muchos consejeros y grupos de apoyo han heco la transición a servicios virtuales para ayuda y hacer frente mientras se mantienen seguros. Siempre está bien buscar ayuda!

Presentado a ustedes por la red de organizaciones sin fines de lucro de Tarrant County trabajando juntos para ayudar familias e hijos afectados por la pandemia COVID-19.