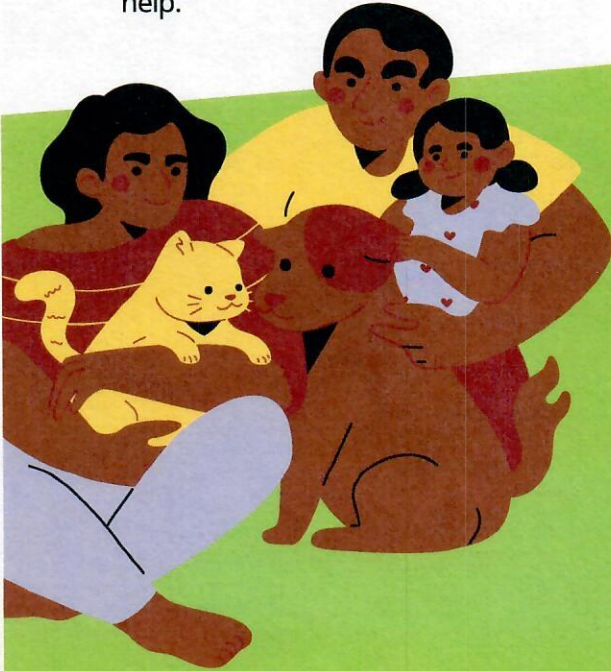


Parenting in a Pandemic

Information adapted from Help and Hope, TexProtects, Prevent Child Abuse America, and Child Trends MA.

Parenting is hard, and the extra stress of COVID-19 makes it harder. Your kids are home from school and/or daycare. You might be dealing with the illness. You may be working from home, working at places that must stay open, or you might have been laid off. Nothing seems normal. You are not alone – everywhere, parents like you are feeling the same. Kids are feeling the extra stress, too. Here are some tips and resources to help.

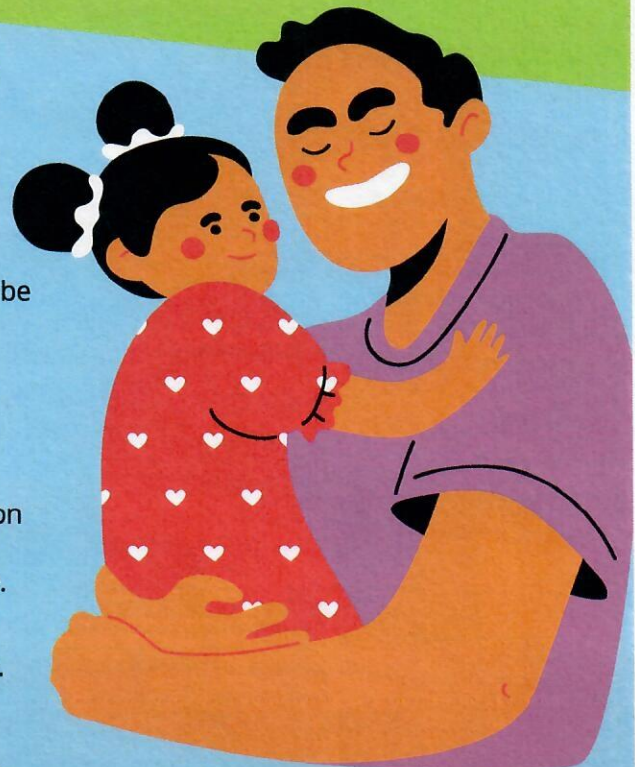


Coping with stress as a family:

- **Structure the day.** Children thrive when on predictable, yet flexible routines.
 - Keep a daily schedule for meals, work, exercise, bedtime, etc.
- **Take care of others by taking care of yourself.** Kids can pick up on anxiety and stress, so it's important to care of your own feelings.
 - Do what makes you happy: call a loved one or journal your thoughts. Try your best to eat healthy, exercise, and get enough sleep.
- **Catch your breath.** When especially stressed, take a minute to breathe and ask yourself:
 - Is this problem immediate? How will I feel about this tomorrow? Is this situation permanent?
- **Remember: This is all temporary.** Things aren't normal, so it's okay to shift your priorities to what gives you purpose and fulfillment.
 - You are a role model for your children. How you handle this situation can affect how your kids manage their worries.

Working with children:

- **Support them always, but especially now.** Talk about your child's feelings and validate them.
 - Let your child know it is okay to feel worried, anxious, or disappointed. Help them express feelings through drawing or journaling. Answer questions about the pandemic simply and honestly; it's okay to not have all the answers.
- **Children's response to stressful events can vary.** Some kids may be irritable or clingy, and others may have difficulty sleeping or eating.
 - These are natural responses, and adults can help by showing empathy and patience.
- **Take a moment to calm down.** Feel like you're getting angry? Shouting at your child will just make both of you more stressed.
 - Take a deep breath and count to 10. Walk away from the situation or call someone for emotional support. Be patient. Even if you feel frustrated, stay in control and handle the situation with care.
- **Use positive reinforcement.** Redirect bad behavior. Sometimes children misbehave when bored, so give them something else to do.
 - Reinforce good behavior by pointing it out and praising it.
 - Avoid physical punishment like spanking or hitting. These have been proven to be ineffective – help your child feel safe at home.



Parenting in a Pandemic

Information adapted from Help and Hope, TexProtects, Prevent Child Abuse America, and Child Trends MA.



Stay connected:

- **See the world through your children's eyes.** Remember how fun it was when your parents did spontaneous things with you?
 - Roast marshmallows and make s'mores. Go "camping" in the living room. Make a pillow fort.
- **Make time for fun.** It's hard to stay cooped up inside all day.
 - Get some fresh air! Take a walk, have a scavenger hunt, play outside, or even try an online yoga class. Have a family game night, or cook/bake a special family meal together.
- **Encourage connection.** Social distancing does not mean social isolation.
 - Keep in touch with loved ones through voice/video calls, and encourage your children to do the same with their friends.
 - Spend one-on-one time with your kids, away from technology.
 - Offer extra hugs and say "I love you" more often.

If you need help:

- **Parents Helping Parents:** 24/7 Confidential Parental Stress Line. 1-800-632-8188.
- **Mass211Call2Talk:** 24/7 hotline for mental health and emotional support assistance. 508-532-2255 or text C2T to 741741.
- **United Way:** Dial 211 (available 24/7) to connect with government benefits and services, support groups, nonprofits, and more.
- **Healing Abuse Working for Change (HAWC):** Offers domestic violence helplines, emergency shelter, and counseling. 24/7 hotline 1-800-547-1649.
- **SAMHSA National Distress Helpline:** 24/7 crisis counseling for stress due to natural or human-caused disaster, including the current pandemic. Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs (English) or Hablanos (Spanish) to 66746.
- **Wayside Youth and Family Support:** Offers counseling, mental health, and family support services. Call 508-879-9800 or visit WaysideYouth.org.
- **Catholic Charities, Lynn:** Offers family services including food and shelter, counseling, childcare, and education training. Call 781-593-2312.
- **Department of Children & Families:** MA's child protection agency. 24/7 hotline to report a child at risk: 800-792-5200. Lynn Area Office: 781-477-1600.
- **Lynn Housing Authority and Neighborhood Development:** Offers affordable housing services and assistance. 781-581-8600.



For parents of children with disabilities:

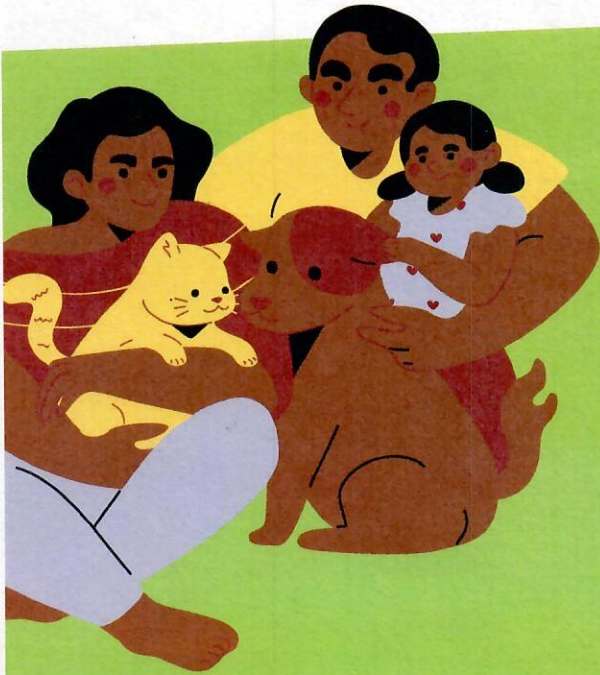
- **Family TIES of Massachusetts:** Provides emotional support, information, and referral services to parents of children with special needs. 1-800-905-8437.
- **Autism Speaks:** Offers resources and guidance for individuals with autism and their families. M-F helpline 1-888-288-4762 or 1-888-772-9050 for Spanish.
- **DisabilityInfo.org** to connect with special needs providers. Call 800-642-0249.



Durante COVID-19

Información de Help and Hope, TexProtects, Prevent Child Abuse America, y Child Trends MA.

La crianza de los hijos es difícil, y el estrés adicional de COVID-19 lo está haciendo más difícil. Sus hijos están en la casa de la escuela y/o guardería. Usted podría estar lidiando con la enfermedad. Puede estar trabajando desde casa, trabajando en lugares que deben permanecer abiertos, o es posible que haya sido despedido. Nada parece normal. No estás solo - padres como tu están sintiendo lo mismo. Los niños también están sintiendo el estrés adicional. Aquí hay algunos consejos y recursos para ayudar.

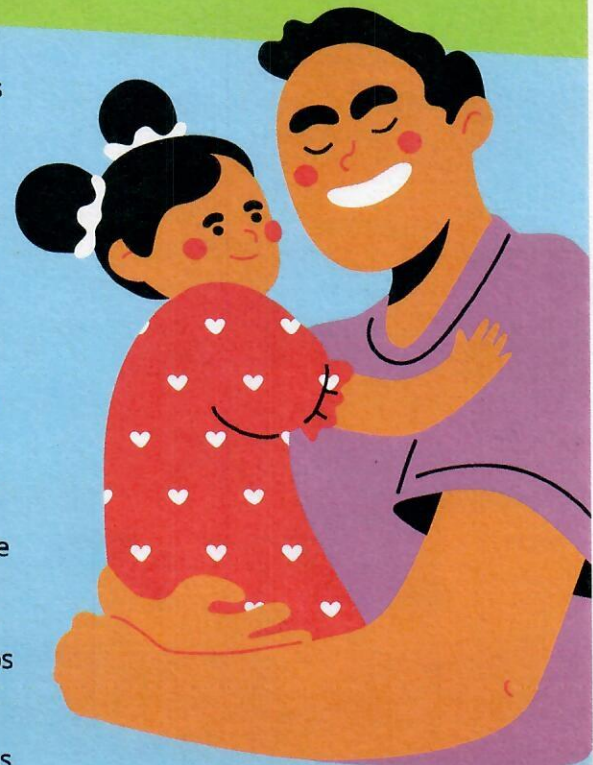


Hacer frente al estrés en familia:

- **Estructure el día.** Los niños prosperan cuando siguen rutinas predecibles, pero flexibles.
 - Mantenga un horario diario para comidas, trabajo, ejercicio, hora de acostarse, etc.
- **Cuide de los demás cuidándose de sí mismo.** Los niños pueden percibir la ansiedad y el estrés, por lo que es importante cuidar sus propios sentimientos.
 - Haga lo que le hace feliz: llama a un ser querido o anota tus pensamientos. Haga todo lo posible para comer sano, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.
- **Tómese un respiro.** Cuando esté especialmente estresado, tómese un minuto para respirar y pregúntese:
 - ¿Es este problema inmediato? ¿Cómo me sentiré sobre esto mañana?
 - ¿Es esta situación permanente?
- **Recuerde:** todo esto es temporal. Las cosas no son normales, así que está bien cambiar sus prioridades a lo que le da propósito y satisfacción.
 - Usted es un modelo a seguir para sus hijos. La forma en que usted maneja esta situación puede afectar la forma en que sus hijos manejan sus preocupaciones.

Cuidando a los niños:

- **Apoyarlos siempre, pero especialmente ahora.** Hable de los sentimientos de su hijo y valdélolos.
 - Hágale saber que su hijo que está bien sentirse preocupado o ansioso. Ayúdeles a expresar sus sentimientos a través del dibujo o el escrito en diario. Responde a las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta; está bien no tener todas las respuestas.
- **La respuesta de los niños a los eventos estresantes puede variar.** Algunos niños pueden ser irritables o pegajosos, y otros pueden tener dificultad para dormir o comer.
 - Estas son respuestas naturales, y los adultos pueden ayudar mostrando empatía y paciencia.
- **Tome un momento para calmarse.** ¿Siente que se está enojando? Gritarle a su hijo hará que ambos estén más estresados.
 - Respire profundamente y cuente hasta 10. Aléjese de la situación o llame a alguien para obtener apoyo emocional. Tenga paciencia. Incluso si se siente frustrado, mantenga el control y maneje la situación con cuidado.
- **Use refuerzo positivo.** Reorientar el mal comportamiento. A veces, los niños se portan mal cuando están aburridos. Dé les algo más que hacer.
 - Refuerce el buen comportamiento señalándolo y alabándolo.
 - Evite el castigo físico como azotar o golpear. Se ha demostrado que estos no son efectivos: ayude a su hijo a sentirse seguro en casa.



Durante COVID-19

Información de Help and Hope, TexProtects, Prevent Child Abuse America, y Child Trends MA.



Manténgase conectado:

- **Vea el mundo a través de los ojos de sus hijos.** ¿Recuerda lo divertido que era cuando sus padres hicieron cosas espontáneas consigo?
 - Asar malvaviscos y hacer s'mores. "Ir acampar" en la sala de estar. Haga un fuerte de almohadas.
- **Tómese un tiempo para divertirse.** Es difícil permanecer encerrado todo el día.
 - ¡Toma un poco de aire fresco! Dé una vuelta, tenga una búsqueda del tesoro, juegue afuera, o incluso pruebe una clase de yoga en línea. Tenga una noche de juegos familiares, o cocine/ hornee una comida familiar especial juntos.
- **Fomente la conexión.** El distanciamiento social no significa aislamiento social.
 - Manténgase en contacto con sus seres queridos a través de llamadas de voz/video y anime a sus hijos a hacer lo mismo con sus amigos.
 - Pase tiempo individual con sus hijos, lejos de la tecnología.
 - Ofrezca abrazos adicionales y diga "te amo" más a menudo.

Si necesita ayuda:

- **Parents Helping Parents:** 24/7 Línea confidencial de estrés parental. 1-800-632-8188.
- **Mass211Call2Talk:** 24/7 línea directa para asistencia de salud mental y apoyo emocional. 508-532-2255 o texto C2T al 741741.
- **United Way:** 24/7 marque 211 para conectarse con los beneficios y servicios del gobierno, grupos de apoyo, organizaciones sin fines de lucro y más.
- **Healing Abuse Working for Change (HAWC):** Ofrece líneas de ayuda para la violencia doméstica, refugio de emergencia y asesoramiento. 24/7 línea directa 1-800-547-1649.
- **SAMHSA National Distress Helpline:** Asesoramiento de crisis 24/7 para el estrés debido a un desastre natural o causado por el hombre, incluyendo una pandemia. Llame 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto al Hablanos al 66746.
- **Wayside Youth and Family Support:** Ofrece servicios de asesoramiento, salud mental y apoyo familiar. Llame 508-879-9800 o visite WaysideYouth.org.
- **Catholic Charities, Lynn:** Ofrece servicios familiares que incluyen comida y refugio, asesoramiento, cuidado de niños y capacitación educativa. Llame 781-593-2312.
- **Department of Children & Families:** La agencia de protección de la infancia de MA. Línea directa 24/7 para reportar a un niño en riesgo: 800-792-5200. Oficina del área de Lynn: 781-477-1600.
- **Lynn Housing Authority and Neighborhood Development:** Ofrece servicios de vivienda asequibles y asistencia. 781-581-8600.



Para los padres de niños con discapacidades:

- **Family TIES of Massachusetts:** Proporciona apoyo emocional, información y servicios de referencia a los padres de niños con necesidades especiales. 1-800-905-8437.
- **Autism Speaks:** Ofrece recursos y orientación para personas con autismo y sus familias. Línea de ayuda de M-F 1-888-288-4762 o 1-888-772-9050 para el español.
- **DisabilityInfo.org** para conectarse con proveedores con necesidades especiales. Llame 800-642-0249.

