

# Mental health during the COVID-19 pandemic

## FOR PARENTS

### Support your child

- Take time to talk with your child or teen about the COVID-19 pandemic. Answer questions honestly and share facts in a way your child can understand.
- Reassure your child that they are safe. Let them know it is okay if they feel upset. Share with them how you are dealing with your own stress and help them learn coping skills from you.
- Limit your family's exposure to news coverage of the pandemic. This includes social media. If your child has social media accounts, take the opportunity to discuss setting boundaries and taking breaks from it.
- Children may misunderstand or misinterpret what they see or hear about the pandemic. This often causes fear, which they express in different ways (i.e., acting out, extreme worry).
- Try to keep or create a daily routine. It does not have to be a "full-schedule" day, but encouraging regular wake-up times, getting dressed, playtime, school time, etc. helps create a sense of normalcy.
- Be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well.
- Connect with your friends, family members, and support network.



### Keep in mind

Children and teens react, in part, to what they see the adults around them doing.

Calm and confident adults can provide strong support to their children. Staying informed from reputable sources allows adults to be prepared and reassuring to their children.

### Not all children and teens respond to stress the same way.

Some common changes to watch for include:

- Excessive crying or irritation in younger children
- Returning to behaviors they have outgrown (e.g. toilet accidents, bedwetting)
- Excessive worry or sadness

- Unhealthy eating or sleeping habits
- Irritability and "acting out" behaviors in teens
- Poor school performance or avoiding school
- Difficulty with attention and concentration
- Avoidance of activities enjoyed in the past
- Unexplained headaches or body pain
- Use of alcohol, tobacco, or other drugs



**Pima Helpline**  
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS  
[pimahelpline.org](http://pimahelpline.org)

# Salud y bienestar mental durante la pandemia de COVID-19

## PARA PADRES

### Apoya a tu hijo

- Tómese el tiempo para hablar con su hijo o adolescente sobre la pandemia de COVID-19. Responda las preguntas con honestidad y comparta hechos de una manera que su hijo pueda entender.
- Asegúrele a su hijo que está a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos. Comparta con ellos cómo está lidiando con su propio estrés y ayúdelos a aprender de usted sus habilidades para afrontarlo.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias de la pandemia. Esto incluye las redes sociales. Si su hijo tiene cuentas en las redes sociales, aproveche la oportunidad para hablar sobre cómo establecer límites y tomar descansos de ellos.
- Los niños pueden no entender o malinterpretar lo que ven o escuchan sobre la pandemia. Esto frecuentemente causa miedo, que expresan de diferentes maneras (es decir, comportamiento o preocupación extrema).
- Trate de mantener o crear una rutina diaria. No tiene que ser un día de "horario completo", pero fomentar horarios regulares para levantarse, vestirse, jugar, ir a la escuela, etc. ayuda a crear una sensación de normalidad.
- Sé un ejemplo a seguir. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos, familiares y red de apoyo.



### Tenga en cuenta

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, a lo que ven que hacen los adultos a su alrededor. Los adultos tranquilos y seguros pueden brindar un fuerte apoyo a sus hijos. Mantenerse informado de fuentes confiables permite a los adultos estar preparados y tranquilizar a sus hijos.

### No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera.

Algunos cambios comunes a los que debe estar atento incluyen:

- Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños
- Regresar a comportamientos que ya habían superado (por ejemplo, accidentes con el baño, mojar la cama)

- Excesiva preocupación o tristeza
- Hábitos de sueño o alimentación no saludables
- Irritabilidad y "mal comportamiento" en los adolescentes
- Rendimiento escolar deficiente o evitando escuela
- Dificultad de atención y concentración
- Evitando actividades que disfrutaban en el pasado
- Dolores de cabeza o dolor corporal inexplicables
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



**Pima Helpline**  
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS  
[pimahelpline.org](http://pimahelpline.org)