

Stress Management for Caregivers and Kids

There are simple things you can do every day, at home, to help regulate your child's stress. Talk about what's going on, keep kids connected to their networks, and try to keep your usual routine. The following tips can also help you and your child manage your stress responses:

1. Maintain Relationships

Double down on supportive relationships within your household and help your kids maintain connections with friends, family, school mates, or faith-based organizations through phone, chat, age-appropriate social media, or letter writing.

Turn off media and devices for high-quality time together making art, dancing, cooking or reading.

ZZZ

3. Healthy Sleep

Go to sleep and wake up at the same time each day. Turn off electronics at least a half hour before bed. Limit food and beverages containing caffeine, like soda and chocolate.

5. Mindfulness, Meditation, Prayer



Practice mindfulness, such as meditation, yoga, or prayer for 20 minutes, two times a day. Apps like Headspace and Calm are easy, accessible ways to get started. Talk about, write out or draw five or more things we are all grateful for each day.

2. Exercise Daily

Engage in 60 minutes of physical activity every day. Get your bodies moving and heart rates up to burn off stress.



4. Nutrition

Ensure you are getting proper nutrition to help combat stress. Keep regular mealtimes, includes snacks for kids.

Minimize refined carbohydrates, high-fat and high-sugar foods.



6. Mental Health Support

Have open conversations as a family about emotional and mental health. Minimize the amount of exposure/consumption of news or other media content that feels upsetting for both you and your child.

Need to talk with someone? Call or text the San Bernardino County Dept. of Behavioral Health to be connected with specially trained staff who can listen and provide you with support and behavioral health resources. **It's free and confidential. Call (909) 421-9233 or text (909) 420-0560.**



Behavioral Health

If you speak another language, language assistance services are available to you free of charge by dialing (888) 743 - 1478. TTY users dial 711. DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate based on race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



Manejo del Estrés Para Cuidadores y Niños

Hay cosas simples que puede hacer todos los días, en casa, para ayudar a regular el estrés de su hijo(a). Hable sobre lo que está sucediendo, mantenga a los niños conectados a sus redes e intente mantener su rutina habitual. Los siguientes consejos también pueden ayudarlo a usted y a su hijo(a) a manejar sus respuestas al estrés:

1. Mantenga Sus Relaciones

Duplique las relaciones de apoyo dentro de su hogar y ayude a sus hijos a mantener conexiones con amigos, familiares, compañeros escolares u organizaciones religiosas a través del teléfono, el chat, las redes sociales apropiadas para su edad o la escritura de cartas.

Apague los medios y dispositivos para pasar tiempo de alta calidad juntos haciendo arte, bailando, cocinando o leyendo.

ZZZ

3. Sueño Saludable

Ve a dormir y despierta a la misma hora todos los días. Apague los electrónicos al menos media hora antes de acostarse. Limite los alimentos y las bebidas que contienen cafeína, como los refrescos y el chocolate.

5. Atención Plena, Meditación, Oración

Practique la atención plena, como la meditación, el yoga o la oración durante 20 minutos, dos veces al día. Las aplicaciones como Headspace y Calm son formas fáciles y accesibles de comenzar. Hable, escriba o dibuje cinco o más cosas por las que todos estamos agradecidos cada día.

2. Ejercitarte Diariamente

Realice 60 minutos de actividad física todos los días. Haga que su cuerpo se mueva y acelere su ritmo cardíaco para quemar el estrés.



4. Nutrición

Asegúrese de obtener una nutrición adecuado para ayudar a combatir el estrés. Mantenga comidas regulares, incluye bocadillos para niños.



Minimiza los carbohidratos refinados, alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.

6. Apoyo De Salud Mental

Tenga conversaciones abiertas en familia sobre la salud emocional y mental. Reduzca la cantidad de exposición a las noticias y otro contenido de los medios de comunicación que le resulte molesto a usted como a su hijo(a).

Necesita hablar con alguien? Llame o envíe un mensaje de texto al Departamento de Salud del Mental del Condado de San Bernardino para conectarse con personal especialmente capacitado que pueda escucharlo y brindarle apoyo y recursos de salud mental. **Es gratis y confidencial. Llame al (909) 421-9233 o envíe un mensaje de texto al (909) 420-0560.**



Behavioral Health

Si habla otro idioma, los servicios de asistencia lingüística están disponibles gratuitamente marcando al (888) 743 - 1478 . Usuarios de TTY marque 711 . DBH cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o la inhabilidad de hablar inglés (LEP).

