

How to Support Your Child During the COVID-19 Outbreak

The outbreak of COVID-19 may be stressful for adults and children. Fear and anxiety about a disease can be overwhelming and cause strong emotions. Keeping calm and reducing fear is essential when talking with your child about Coronavirus.



HELPFUL TIPS

- **Talk with your child about the COVID-19 outbreak.** Answer questions and provide honest, accurate, and fact-based information in a way your child can understand. Having such information can help them feel a sense of control and reduce anxiety.
- **Limit exposure to TV and social media coverage of the outbreak.** Constantly watching media updates can increase anxiety. Also, talk to your child about how some stories about COVID-19 on the internet may be based on rumors and inaccurate information.
- **Build structure.** Structure days with regular mealtimes and bedtimes just like you would during a school break or summer vacation. This can be reassuring.
- **Be a role model.** Take breaks, get plenty of sleep, exercise, eat well, and keep in contact with family and friends. Your child will take cues and follow these healthy habits.



RESOURCES

If your child is in need of additional emotional support see the resources below.

California Youth Crisis Line: Call or text 1-800-843-5200
24/7 crisis intervention counseling referrals for youth 12-24 and their families.

Crisis Text Line: Text LA to 741741
Connect with a crisis counselor to receive confidential crisis support via text 24/7.

National Suicide Prevention Lifeline: Call 1-800-273-8255
24/7 confidential resource connects you with a crisis worker.
Chat online at: suicidepreventionlifeline.org

Trevor Project Lifeline: Call 1-866-488-7386 or text Start to 678678
24/7 support for LGBTQ youth in crisis or in need of a safe place to talk.

LA County Department of Mental Health Access Line: Call 1-800-854-7771
24/7 helpline and crisis counseling. Referrals to services. (562) 651-2549 TDD/TTY

211 LA County Dial 211 within Los Angeles County or visit 211LA.org
Speak to an advisor 24/7 to get health and community resources to meet your needs.

Cómo Apoyar a su Hijo/a Durante el Brote de COVID-19

El brote de COVID-19 puede ser estresante para adultos y niños. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Mantener la calma y reducir el miedo es esencial cuando habla con su hijo sobre el coronavirus.



CONSEJOS ÚTILES

- **Hable con su hijo/a sobre el brote de COVID-19.** Responda preguntas y brinde información honesta, precisa y basada en hechos de una manera que su hijo pueda entender. Tener esa información puede ayudarlos a sentir una sensación de control y reducir la ansiedad.
- **Limite la exposición a la televisión y la cobertura de las redes sociales del brote.** Mirar constantemente las actualizaciones de los medios puede aumentar la ansiedad. Además, hable con su hijo/a sobre cómo algunas historias sobre COVID-19 en Internet pueden basarse en rumores e información inexacta.
- **Tenga estructura.** Organice días con comidas y horas de dormir regulares como lo haría durante un receso escolar o vacaciones de verano. Esto puede ser tranquilizador.
- **Sea un ejemplo a seguir.** Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio, coma bien y manténgase en contacto con familiares y amigos. Su hijo/a tomará señales y seguirá estos hábitos saludables.



RECURSOS

Si su hijo/a necesita apoyo emocional adicional, consulte los recursos a continuación.

Línea de Crisis Juvenil de California: Llamada o mensaje de texto 1-800-843-5200
Referencias de asesoramiento de intervención de crisis 24/7 para jóvenes de 12-24 años y sus familias.

Línea de Texto de Crisis: Mande el texto LA al 741741
Conéctese con un consejero de crisis para recibir apoyo confidencial para crisis a través de mensajes de texto las 24 horas, los 7 días de la semana.

Línea Para la Prevención del Suicidio: Llame al 1-800-273-8255
El recurso confidencial 24/7 lo conecta con un trabajador de crisis.
Chatea en Línea en: suicidepreventionlifeline.org

Proyecto Trevor Lifeline: Llame al 1-866-488-7386 o mande el texto Start al 678678
Soporte 24/7 para jóvenes LGBTQ en crisis o que necesitan un lugar seguro para hablar.

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles: Llame al 1-800-854-7771
Línea de ayuda 24/7 y consejería de crisis. Referencias a servicios. (562) 651-2549 TDD/TTY
211 Condado de LA Marque 211 dentro del condado de Los Ángeles o visite 211LA.

Hable con un asesor las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener recursos de salud y comunitarios para satisfacer sus necesidades.