



DON'T LET STRESS GET THE BEST OF YOU

YOU HAVE A LIFELINE!

During COVID-19, many families are dealing with kids at home with nothing to do, and stress. We can help.

CALL THE **SUMMER FAMILY LIFELINE**
817-335-4673 / 8am to 5pm, Mon-Fri

YOU ARE NOT ALONE!

In hard times, everyone needs help.

We know stress levels are high. Our usual ways to relax, like spending time with friends or leaning on family members for help, are not always possible now.

We as parents might be more likely to lash out in ways we ordinarily wouldn't.

That's why it's crucial to acknowledge these feelings and quickly identify healthy ways to cope with stress.

LET US HELP!

CALL 817-335-4673 FOR:

- ☀ **Help with an immediate family crisis**
Our team of professionals stand ready to talk and help you find the support you need.
- ☀ **FREE youth and family counseling**
Counseling and skill-building classes can help you and also help children struggling with anger, anxiety, depression, family conflict, bullying, reckless or criminal behavior, and more—all at no cost.

QUICK TIPS

- ☀ **Give yourself some grace.** It's okay if you simply get your family through each day with basic needs met and staying safe and healthy.
- ☀ **Aim for routine and structure.** Schedule time for studying, eating and playtime.
- ☀ **Talk to your child.** Inform your child about COVID-19. Reassure them that it's okay to feel upset, but let them know they are safe and supported (washing hands is very important).
- ☀ **Spend time outside.** Try to get fresh air and sunshine every day to give everyone a much needed change in scenery.
- ☀ **Ask for help.** Many counselors and support groups have transitioned to virtual services to help people cope while staying safe. It is always okay to reach out for help!

Brought to you by a network of Tarrant County nonprofits and organizations teaming together to help families and children affected by the COVID-19 pandemic.



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 ayudarte a encontrar el apoyo que necesitas.
- ☀ **Asesoramiento gratuito para jóvenes y familias**
Las clases de asesoramiento y desarrollo de habilidades pueden ayudarte 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 hecho 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.