

CONSEILS AUX PARENTS

pour le bien-être des enfants

pendant le confinement



Chaque enfant réagit différemment au stress, il peut être plus agité et vous solliciter beaucoup, ou paraître trop calme, en retrait. Vous pouvez aider vos enfants à se sentir mieux !

Discutez avec les enfants pour les rassurer



▶ Utilisez des **informations adaptées** à leur âge



▶ Expliquez leur pourquoi rester chez soi **protège les plus fragiles**



Conservez des horaires et des habitudes



▶ Faites-les dormir à des **horaires réguliers**



▶ Préparez des **repas équilibrés**



▶ Proposez des **activités adaptées à l'âge** des enfants et encouragez-les à jouer avec les membres du foyer



▶ Aidez-les à **communiquer** avec les autres à **distance**



▶ Accompagnez les dans le **travail** ou les **activités demandés** par l'école



Facilitez le contact régulier avec le/les parent(s) si l'enfant en est séparé



▶ Aidez-le à utiliser les **réseaux sociaux** et les messageries instantanées



▶ Organisez des **appels téléphoniques** ou **vidéos** une à deux fois par jour



VIOLENCE, TENSIONS, AGRESSIVITÉ ...

Besoin d'aide ?



Appelez le 17
ou envoyez un SMS au 114
si vous ne pouvez pas téléphoner

Appel ou sms (gratuit) dispositif accessible 24h/24, 7j/7

ANXIÉTÉ, DÉPRIME, AUTRES QUESTIONS ?

Toutes les informations utiles :



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

0 800 130 000
(appel gratuit)