

**POUR LES ENFANTS :****Routine**

La routine peut aider à créer un sentiment de prédictibilité et de sécurité. Maintenir une routine prévisible dans la mesure du possible. Par exemple, maintenez un horaire quotidien, avoir un moment pour faire les travaux académiques, pour les activités extérieures, pour les tâches ménagères et un moment pour les activités familiales.

**Restez calme**

Avoir des discussions factuelles et appropriées pour l'âge de l'enfant. Rappelez aux enfants que vous prenez les précautions nécessaires, telles que se laver les mains et la distanciation sociale pour demeurer en sécurité. Écoutez attentivement, validez leurs inquiétudes et laissez-leur savoir que vous avez entendu leurs craintes.

**Concentrez-vous sur le positif**

Aider les enfants à changer leur vision des choses de « nous sommes pris à l'intérieur » à « nous avons du temps pour faire autres choses comme se concentrer sur notre famille et notre maison. Aidez-les à saisir les opportunités. Modélisez la compassion, les habiletés de gestion positive du stress et de soin de soi.

**Nutrition**

Mangez des repas santé et considérez prendre ce temps pour apprendre à préparer des repas santé en famille.

**Dormez**

Assurez-vous que les enfants ont assez de sommeil [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

**Jouez**

Passez plus de temps ensemble, appréciez les moments de calme pour lire, écouter de la musique, faire des casse-têtes, jouer à des jeux (augmentez les temps de jeux; à l'extérieur et à l'intérieur).

**Pauses digitales**

Pour les enfants plus vieux, encouragez les pauses de médias sociaux et de Nouvelles. Si vous écoutez les nouvelles, écoutez-les ensemble pour procurer une opportunité de conversation et aider les enfants à garder les choses en perspectives.