

: (: idraac

TIPS ON HOW TO DEAL WITH STRESSFUL TIMES FOR PARENTS

Make sure your child has a daily, predictable routine.

Help your child stay active.

Help your child stay socially connected.

Avoid excessive screen time.

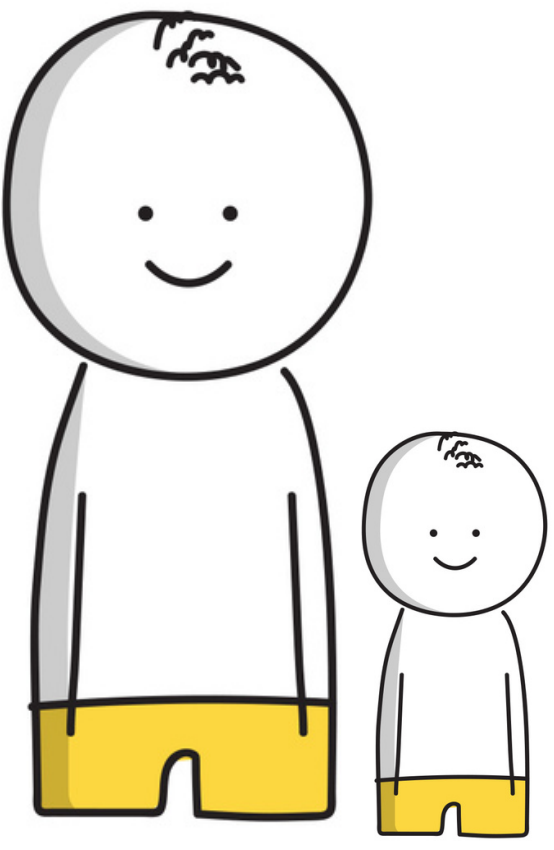
Engage your child in creative, productive and/or distracting activities.

Communicate with your child.

Take care of your mental health and your child's!

Reach out for help if you need it!

WWW.IDRAAC.ORG



نصائح للأهل حول كيفية التعامل مع الأوقات العصيبة

حافظ على روتين يومي لولدك.

ساعده على البقاء نشطًا.

ساعد ولدك على البقاء على اتصال اجتماعيًا.

تجنب الوقت المفرط أمام الشاشات.

أشرك طفلك في نشاطات إبداعية، من تجة و / أو ملفتة للانتباه .

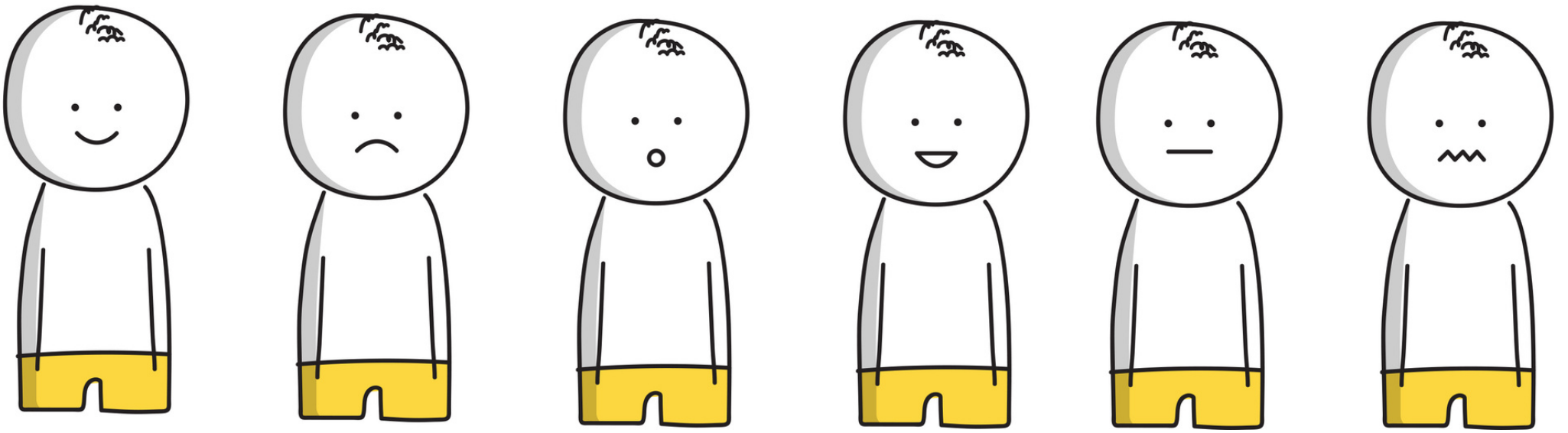
تواصل مع ولدك.

اعتني بصحتك وصحته النفسية!

اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

: (: idraac

HOW ARE YOU TODAY?



كيف حالك اليوم؟