

Source: <http://edis.ifas.ufl.edu/fm001>

MENTAL HEALTH FOR KIDS



- Spend more time with your children. Let them stick by your side.
- Do something fun and physical to relieve tension.
- Reassure children that you care about them and encourage older children to talk about their feelings and thoughts.
- Answer children's questions about the event.
- Keep regular schedules for meals, playtime and bed time as much as possible. This will help to restore order in the family's life.

For more information, visit <http://edis.ifas.ufl.edu/fm001>

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Disaster Distress Helpline, call 1-800-985-5990
or text TalkWithUs to 66746.**

Fuente: <http://edis.ifas.ufl.edu/fm001>

SALUD MENTAL PARA NIÑOS



- Haga el esfuerzo de pasar más tiempo con sus hijos.
- Hagan algo divertido y manténgase activos para aliviar tensión.
- Asegúrenles que usted los ama y anime a sus hijos mayores que expresen sus pensamientos y sentimientos.
- Contesten cualquiera pregunta que sus hijos les hagan sobre el desastre natural.
- Mantengan un horario regular para comer, jugar y dormir cuando sea posible. Esto ayudara restaurar la rutina familiar.

Para más información, visite <http://edis.ifas.ufl.edu/fm001>

Línea de Ayuda para Desastre de la **Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental**, llama al **1-800-985-5990** o mande este mensaje de texto **TalkWithUs** al **66746**.