

Discutez
avec les enfants
pour les rassurer



- ▶ Utilisez des **informations adaptées** à leur âge
- ▶ Expliquez leur pourquoi rester chez soi **protège les plus fragiles**
- ▶ Expliquez leur qu'il est important de **respecter le confinement**



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
- ▶ Gérez le temps passé devant les écrans
- ▶ Accompagnez les dans le **travail** ou les **activités demandées pour le collègue** :
 - maximum 4h par jour
 - en s'aidant de l'emploi du temps
 - sans stress



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



- ▶ Aidez-le à utiliser les **réseaux sociaux** et les messageries instantanées
- ▶ Organisez des **appels téléphoniques ou vidéos** une à deux fois par jour
- ▶ Aidez-les à **communiquer** avec les autres à **distance**



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 !

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)