

Family Success in Adapting to the New Normal

Finding a Healthy Balance among Feelings of Fear, Isolation and Frustration with Feelings of Self-Care, Hope, and Appreciation

Parents are the #1 influence in the lives of their children

We all deal with things differently. For some people, it's easy to slow down and be able to concentrate on being present in the moment. "How I feel now? Why am I feeling so angry? What can I do to feel better? How are my kids feeling?" The truth is, life is short and we must make the best out of it. It's ok not to be ok. It's ok to ask for help. Not only for us but also for our children. Let's make great childhoods happen now!

Free Resources:

- **InsightTimer - Meditation App:** Free App in 5 different languages, from the Secular and Scientific to Spiritual or Religious. Find "InsightTimer - Meditation App" on Google.
- **Free Parenting Classes in English and Spanish:** Tools to build healthy and happy families during these challenging times. For more information, call United Way of Broward County: 954-453-3758.
- **211 Broward:** Your First Call for Help in Broward County. Basic needs, special needs, food, housing, health care, senior services, child care, legal aid, Senior Touchline, Teenspace and much more. Dial 2-1-1 or 954-532-0211.
- **Quit Smoking/Vaping:** Free Tools & Resources in English & Spanish. Call 954-262-1580.

Tips for Parents

- When we are busy we tend to become numb to our own true needs and to the ones of those around us. The new normal is challenging in many ways, so it's important to focus on what we can control.
- **Plan your day ahead of time.** Develop a daily family routine. Wake up and go to sleep every day at the same time. Shower and get dressed. Exercise. Take some time out for prayer, meditation, gardening, journaling, etc.
- **Make healthy choices.** The space in between something that happens and your response is where your power lies. Choose being positive, see the good, have faith in yourself and others, and ask for support.
- **Prevention is Protection.** Spend time with your children. Know the Facts about alcohol, nicotine, marijuana or other drug use, especially the consequences on the developing brain. The human brain develops until the age of 25. Remember that all these substances are known to decrease a person's immune system health, potentially increasing susceptibility to COVID-19. Listening to children, and having meaningful conversations without judging them, reduces alcohol and other drug use and delays the age of first use. Prevention works. The goal is to stop addiction before it even starts.
- **These are challenging times for everyone.** It's natural to feel anxious and scared. Take a break from the news and engage in fun and relaxing family activities. The best protection is to maintain social distancing, practice proper hand-washing, clean high touch surfaces daily, and cover your cough within your elbow. That's how nurses and doctors stay healthy!



Familias Exitosas Durante La Nueva Normalidad

Encontrando el equilibrio entre sentimientos de miedo, aislamiento y frustración, con autocuidado, esperanza y aprecio

Los padres son la influencia # 1 en la vida de sus hijos

Todos vemos la vida de manera diferente. Para algunas personas es fácil concentrarse, relajarse y vivir el presente, aquí y ahora. ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué estoy tan enojado? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Cómo se sienten mis hijos? La verdad es que la vida es demasiado corta y debemos aprovecharla al máximo. Está bien no estar bien. Está bien pedir ayuda. No sólo para nosotros mismos sino también para nuestros hijos. ¡Busquemos darles una gran infancia ahora!

Recursos gratuitos:

- Aplicación gratuita en 5 idiomas, desde lo secular y científico hasta lo espiritual o religioso. Google: “**InsightTimer- Meditation App**”
- **Clases gratuitas para padres en inglés y español.** Herramientas para construir familias saludables y felices durante estos tiempos difíciles. Para más información llame a United Way del Condado de Broward: 954-453-3758.
- **211 Broward:** Primera llamada de ayuda en el condado de Broward. Necesidades básicas, necesidades especiales, alimentación y vivienda, atención médica, servicios para personas mayores, cuidado de niños, asistencia legal, Senior Touchline, Teenspace y mucho más. Marque 2-1-1 o 954-532-0211.
- Herramientas y recursos gratuitos en inglés y español para **dejar de fumar / vapear.** 954-453-3758.

Consejos para padres

- Cuando estamos ocupados, tendemos a ser insensibles a nuestras propias necesidades y a las de quienes nos rodean. La nueva normalidad es desafiante en muchos sentidos, por lo que es importante centrarse en lo que podemos controlar.
- **Planifique su día con anticipación.** Desarrolle una rutina familiar diaria. Despierte y vaya a dormir todos los días a la misma hora. Dúchese y vístase. Haga ejercicio. Tómese un tiempo para la oración, la meditación, la jardinería, escribir un diario, etc.
- **Tome decisiones saludables.** El espacio entre algo que sucede y su respuesta es donde reside su poder. Elija ser positivo, vea lo bueno, tenga fe en sí mismo y en los demás, y no dude en pedir ayuda si la necesita.
- **Prevención es Protección.** Pase tiempo con sus hijos. Infórmese bien sobre las consecuencias del consumo de alcohol, nicotina, marihuana u otras drogas, especialmente las consecuencias en el desarrollo del cerebro. El cerebro humano se desarrolla hasta la edad de 25 años. Recuerde que todas estas sustancias afectan el sistema inmunitario, lo que puede aumentar la susceptibilidad al COVID-19. Escuchar a los niños y tener conversaciones honestas sin juzgarlos reduce el consumo de alcohol y otras drogas y retrasa la edad del primer uso. La prevención funciona. El objetivo es detener la adicción incluso antes de que comience.
- **Estos son tiempos difíciles para todos.** Es natural sentirse ansioso y asustado. Tómese un descanso de las noticias y participe en actividades familiares divertidas y relajantes. La mejor protección es mantener el distanciamiento social, practicar el lavado de manos adecuado, limpiar diariamente las superficies de mucho contacto y cubrase con el brazo cuando tenga que tocar. ¡Así es como las enfermeras y los médicos se mantienen saludables!



www.DrugFreeBroward.org