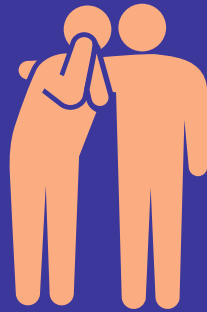


## COVID-19 (Coronavirus)

# Apoyo a los niños y adolescentes durante el coronavirus

### Sea comprensivo

Reconozca que entiende que es frustrante estar lejos de la escuela y los amigos.



### Mantenga la calma...

...tanto en sus palabras como en sus acciones.



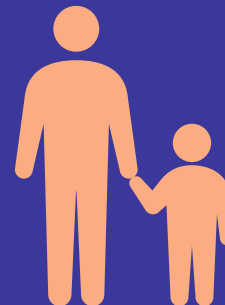
### Sea coherente

Mantenga un horario regular siempre que le sea posible.



### Esté disponible

Esfuércese por escuchar y dede tiempo adicional para procesar sus sentimientos.



Está bien pedir ayuda.  
Si usted o un ser querido enfrentan una crisis, llame al **866-4-CRISIS**

Difunda la información

[coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)