



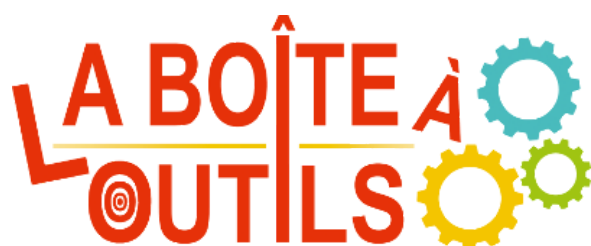
Le confinement peut déclencher plusieurs émotions fortes et de nouveaux comportements. Notre bien-être, notre santé mentale et physique sont importants dans ces moments difficiles.

Voici quelques trucs et astuces qui vous aideront à maintenir une constance à la maison afin de favoriser un retour à l'école en douceur pour vos enfants.



[Le virus COVID-19 expliqué aux enfants](#)

- Sensibilisez vos enfants à l'importance du sommeil.
- Gardez une routine qui inclut une bonne alimentation, du sommeil selon le groupe d'âge de vos enfants et de l'activité physique.
- Soyez positif et faites de votre mieux.
- Communiquez avec l'enseignant de votre enfant ainsi que le personnel d'appui
- Accédez aux services communautaires au besoin



[Boîte à outils des parents](#)

[Guide conseil pour parents en période de confinement](#)

[Organiser mon enfant - Horaire et routine](#)

[L'importance du sommeil](#)

[Zones parents](#)

[Zones petits](#)

[Zones jeunesse](#)



Choisissez des activités respectant la distance sociale!

[En famille à la maison](#)

[Se garder occupé](#)

[101 idées pour se garder occupé](#)