

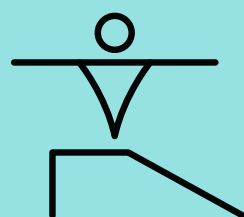
MANAGING STRESS AND ANXIETY

A survey carried out in July 2019 by Leger Marketing for the radio show Bien Entendu showed that 47% of Quebecers are stressed. This number has no doubt increased since the coronavirus outbreak. Here are a few tips and tricks to help you manage anxiety:

1

STAY ACTIVE TO KEEP YOUR BODY HEALTHY

It is recommended to do at least 30 minutes of moderate exercise or 15 minutes of vigorous exercise each day. Don't have a gym at home? A lot of exercises can be done with no tools at all (using your body weight, stairs, etc.). You can find apps to help you stay fit, such as 7 Minutes Fitness.



2

HEALTHY & BALANCED DIET

A healthy and balanced diet can reduce stress. Eat vegetables and fruits, nuts and seeds, and limit red meats. Treat yourself to a soothing hot tea while reducing your alcohol and coffee consumption. Check out Canada's Food Guide for more recommendations.



3

GET ENOUGH SLEEP

While adults need around 7-9 hours of sleep every night, newborns to teens' needs range from 16 to 10 hours. Check AboutKidsHealth to determine how many hours your child should be sleeping.



4

MAKE A SCHEDULE FOR YOURSELF & YOUR KIDS

Make a schedule for yourself and your children to decrease uncertainty. Check our earlier post on a suggested schedule for your kids.



5

YOU HAVE TEENS?

Guide them to our blog "Tricoté serré" (French only), to give them tips and tricks to help them manage their anxiety. Check out our other articles on information sources, online resources (ebooks, movies, games, etc.).



6

GET INFORMED ABOUT CORONAVIRUS

Get informed about coronavirus (take a look at our earlier post on how to find reliable sources of information) but limit exposure to news like tv for your children. Give them honest information and clear instructions, but remember to be reassuring; too much information can be stressful!



7

TAKE A DEEP BREATH!

Try meditation by listening to Youtube videos or using apps like Headspace (free programs during COVID19) or Petit Bambou (free trial, and part of the program is free).



For those who need to talk to a professional because of stress and anxiety you can reach a psychosocial intervention worker by calling Info-Social at 811.

To contact The Montreal Children's Library

Email: info@mcl-bjm.ca

Facebook: www.facebook.com/MontrealChildrensLibrary

Twitter: <https://twitter.com/MCLBJM>



Avec le soutien de

Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal

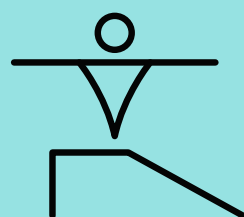
TRUCS POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

Une étude réalisée en juillet 2019 par la firme Léger pour l'émission Bien Entendu révèle que 47% des Québécois se disent anxieux. Ce pourcentage a sans doute augmenté suite à l'annonce de la pandémie de COVID19. Voici quelques trucs pour vous aider à réduire l'anxiété et le stress en cette période:

1

DEMEUREZ ACTIFS POUR RESTEZ EN SANTÉ

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré ou 15 minutes d'exercice intense par jour. Vous n'avez pas de gym à la maison? Beaucoup d'exercices peuvent être faits sans aucun matériel, par exemple en utilisant le poids de son corps, les escaliers, etc. Vous pouvez essayer des applications pour rester en forme, comme 7 Minutes Fitness.



2

ALIMENTATION SAINE & ÉQUILIBRÉE

Une alimentation saine et équilibrée peut réduire le stress. Mangez beaucoup de légumes, fruits, noix et légumineuses, et limitez les viandes rouges. Récompensez-vous avec un thé ou une tisane chaude, en réduisant sa consommation d'alcool et de café. Allez voir le Guide alimentaire canadien pour plus d'informations.



3

DORMEZ SUFFISAMMENT!

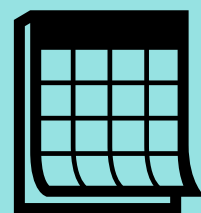
Tandis que les adultes ont besoin en moyenne de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, les besoins des nouveaux-nés aux ados varient entre 16 et 10 heures par nuit. Visitez AboutKidsHealth pour déterminer le nombre d'heures que vos enfants devraient dormir.



4

FAITES UN HORAIRE POUR VOUS & VOS ENFANTS

Un horaire pour la famille peut contribuer à réduire l'incertitude. Visitez notre publication antérieure pour une suggestion d'horaire pour vos enfants.



5

VOUS AVEZ DES ADOS?

Vous pouvez leur suggérer de visiter notre blog Tricoté Serré, pour des trucs et astuces pour gérer l'anxiété, des suggestions d'activités en ligne et plus encore! Ils sont aussi invités à contribuer avec leurs propres textes et commentaires.



6

INFORMEZ-VOUS SUR LE CORONAVIRUS

Informez-vous sur le coronavirus (visitez notre précédente publication sur les sources d'informations fiables) mais limitez l'exposition aux nouvelles télévisées pour vos enfants. Donnez-leur des informations honnêtes et des consignes claires, mais trop d'information peut être un facteur de stress pour les plus jeunes!



7

PRENEZ UNE GRANDE RESPIRATION!

Et essayez la méditation en écoutant des vidéos YouTube sur le sujet ou en utilisant des application telles Headspace (programmes gratuits pendant le COVID19 ou Petit Bambou (essai gratuit, et une partie du programme est gratuite).



Pour ceux et celles qui sentent le besoin de parler à un.e professionnel.le en raison du stress et de l'anxiété, vous pouvez joindre gratuitement un travailleur en intervention psychosociale en appelant Info-Social au 811.

Pour contacter la Bibliothèque des jeunes de Montréal

Courriel: info@mcl-bjm.ca

Facebook: www.facebook.com/MontrealChildrensLibrary

Twitter: <https://twitter.com/MCLBJM>



Avec le soutien de

Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal