

## COVID-19: Soutenir la santé physique et mentale des familles d'enfants handicapés

Alors que la situation avec la pandémie COVID-19 continue à évoluer, notre équipe de CDPP veut que vous sachiez que nous pensons à vous et que nous voulions offrir un certain appui. Pendant que vous êtes chez vous au cours de ce temps d'éloignement social, c'est important de prendre soin de votre santé physique et mentale ! Voici quelques façons que vous pouvez pratiquer les soins auto-administrés.



Respectez une routine. Dormez et mangez bien. Cela maintiendra un sentiment de normalité et de contrôle.



Faites des pauses pour bouger et prendre de l'air frais. Jouez dans la cour ou promenez-vous chez vous.



Débranchez ! Restez informé mais essayez de limiter l'exposition aux informations.



Pratiquez la pleine conscience. Essayez de garder un état d'esprit positif et de vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler.

Voici quelques activités amusantes de « [Active for Life](#) » que vous pouvez faire avec vos enfants À LA MAISON ! \* Restez à l'écoute pour plus d'idées suggérées par notre équipe CDPP !



**Le défi de la peluche :** Équilibrez votre peluche préférée sur votre tête et prenez la pose ! Essayez ceci sur la pointe des pieds ou sur une jambe.



**Jouez aux quilles dans le couloir :** Créez une salle de quilles avec des bouteilles ou des cannettes vides et utilisez une balle molle pour faire tomber les « quilles » !



**Tir sur cible :** Utilisez des chaudrons et des casseroles pour fixer les cibles. Lancez une petite balle ou une paire de chaussettes pliées dans chaque cible à l'aide des lanceurs sous et par-dessous !



**Match de volleyball avec un ballon :** Gonflez un ballon et défiez votre coordination œil-main ! Combien de temps pouvez-vous garder le ballon dans l'air ?



**La patate chaude :** Pratiquez vos lanceurs en dessous et au-dessous dans un jeu de patate chaude !



**Sautez, courez et bondez :** Sortez et organisez une course d'obstacles amusante. À quelle vitesse pouvez-vous aller ?

\*Les images et les descriptions d'activités adaptées de [Active for Life](#)

- [Abilities Centre: Child and Youth Programs @ Home](#)
- [Active for Life: 200 activities you can do with kids at home](#)
- [Active for Life: 42 easy activities to keep kids busy while parents work at home](#)
- [Active for Life: Parenting through the pandemic – Simple tips to help you cope](#)
- [Jumpstart: Play from Home – Ideas to keep kids active at home](#)
- [Special Olympics: Healthy @ Home](#)
- [The Steadward Centre for Personal & Physical Achievement](#)
- [Tri-City News: Keeping kids active and lowering stress while in isolation](#)
- Pour plus d'idées d' « actif à la maison », suivez l'équipe de CDPP sur Twitter : [@CanDisParPro](#)