

# Quelques moyens simples de favoriser le bien-être de votre enfant

S'adapter à la vie dans un nouveau pays peut entraîner de nombreux changements pour vous et pour votre famille. Alors que vous découvrez de nouvelles coutumes, une nouvelle langue et de nouvelles façons de faire, vous pouvez également constater que les soutiens qui vous étaient familiers sont loin. Malgré ces difficultés, vous restez chaque jour la principale source de force et de réconfort de votre enfant.

Ce document d'information propose des idées simples et pratiques pour vous aider à favoriser le bien-être quotidien de votre enfant. Ces suggestions sont conçues pour s'intégrer aux habitudes de votre famille, tandis que vous continuez à construire une nouvelle vie aux États-Unis.

## Physique

- Aidez les enfants à dormir au moins 7 heures chaque nuit.
- Encouragez-les à prendre l'air et à faire de l'exercice chaque jour.
- Proposez des repas et des collations sains et équilibrés, en limitant les sodas et les sucreries.
- Emmenez régulièrement votre enfant chez le médecin et chez le dentiste.
- Veillez à ce que votre enfant porte des vêtements et des chaussures adaptés à la météo lorsqu'il sort.



## Émotionnel

- Aidez les enfants à apprendre à gérer leurs émotions en leur enseignant des techniques pour se calmer et en leur montrant comment vous gérez les difficultés et le stress de manière saine.
- Mettez en place des habitudes et un cadre, tout en faisant preuve de souplesse.
- Parlez aux enfants des émotions et faites-leur comprendre que ce qu'ils ressentent est légitime.



## Éducatif

- Prévoyez du temps pour les devoirs. Envisagez de demander de l'aide pour votre enfant dans le cadre d'un programme de tutorat après l'école ou d'un soutien supplémentaire de la part des enseignants.
- Encouragez la curiosité de votre enfant et son envie de continuer à apprendre. Les jeunes enfants apprennent par le jeu. Chantez, dansez, riez et jouez avec vos enfants d'une manière adaptée à leur âge.



## Spirituel/culturel



- Aidez les enfants à rester en lien avec leurs valeurs culturelles et spirituelles, par exemple par la prière ou la méditation.
- Encouragez votre enfant à chercher du soutien auprès de responsables religieux, de responsables culturels et/ou d'aînés.
- Proposez des plats traditionnels, célébrez les fêtes et portez des vêtements traditionnels pour aider votre famille à célébrer les traditions importantes.

## Social



- Créez des occasions pour les enfants de jouer avec leurs amis.
- Prenez le temps de préserver les liens familiaux.
- Contribuez à votre nouvelle communauté et découvrez-la avec votre enfant.

## Loisirs



- Prévoyez du temps pour que votre enfant puisse avoir des loisirs, faire preuve de créativité et s'amuser.
- Rendez-vous dans des lieux publics qui pourraient intéresser vos enfants, comme les musées, les parcs ou les bibliothèques de proximité.
- Limitez le temps que votre enfant passe devant les écrans et son accès aux images ou vidéos effrayantes.

Grâce à votre soutien constant à la maison, votre enfant sera mieux à même de gérer son stress, de prendre confiance en lui et de trouver ses repères dans son nouvel environnement. Votre attention, vos encouragements et votre présence au quotidien aident votre enfant à se sentir en sécurité et à garder espoir, pendant que votre famille continue de construire une nouvelle vie ensemble.

