



A non-exhaustive list of official and web resources for families during COVID-19 pandemic created by parents, coaches, and research team members of the BRIGHT Coaching research program

Provincial responses and resources

[Manitoba: Information and support for Manitobans](#) (FR/EN)

[Quebec: Coronavirus disease \(COVID-19\) in Québec](#) (FR/EN)

[Naître et Grandir](#) (FR/EN)

User friendly list of official provincial and web resources to keep families well informed, and help children stay active, engaged, and understand COVID-19

[Nova Scotia: Novel Coronavirus \(COVID-19\) Government's response](#) (FR/EN)

[British Columbia: COVID-19 Provincial Support and Information](#) (FR/EN)

[The Family Support Institute of BC \(FSI\)](#) (EN)

A provincial not for profit society committed to supporting families who have a family member with a disability. User friendly list of resources, support by telephone, email, text or online video meetings.

[National Collaborating Centre for Indigenous Health: COVID-19 resources](#) (FR/EN)

[Maintaining the health and well-being of First Nations, Inuit and Métis children and teens during COVID-19](#) (FR/EN)

Mental Health resources

[Canadian Mental Health Association, COVID-19 and mental health](#) (FR/EN)

[Self-care guide, COVID-19, Quebec Government](#) (FR/EN)

[Mental Health Commission of Canada: Self-Care & Resilience Guide](#) (FR/EN)

[Research based strategies to reduce parenting stress](#) (EN)

Children's Hospital Research Institute of Manitoba

[Strategies for coping with COVID-19 related anxiety](#)(EN)

[7 Things you can do to help yourself and your loved ones remain mentally well through the pandemic \(VIDEO\)](#) (EN)



A non-exhaustive list of official and web resources for families during COVID-19 pandemic created by parents, coaches, and research team members of the BRIGHT Coaching research program

[Kelty Mental Health Resource Centre, BC Children's Hospital: Parenting during COVID-19](#) (EN)

[Tips on easing anxiety and managing all of the responsibilities parents find themselves juggling these days](#) (EN)

Dalhousie Department of Psychiatry

[AbilitiCBT, Manitoba only](#) (EN)

A virtual therapy program from [Morneau Shepell](#), available to all residents of Manitoba age 16 or older experiencing mild to moderate symptoms of anxiety due to the pandemic

Books and videos to help explain COVID-19 to young children

[A message for Canadian children about these tough times from LEGO Justin Trudeau](#) (FR/EN)

Animated press conference from Prime Minister Justin Trudeau with message for Canadian children about how they can do their part in the fight against COVID-19. It's a powerful statement, a version all kids will want to watch.

[Support and reassuring children around the world](#) (FR/EN)

Book created by a child psychologist inviting families to discuss the full range of emotions arising from the current situation. Website in EN, book available in multi-languages

[Coronavirus and pandemic book and video recommendations](#) (EN)

Books and videos for children to help them understand the pandemic and COVID-19

[A social story about the coronavirus pandemic for children: Something strange happened in my city](#) (EN)

Book for parents, guardians, and educators to help children aged 3-8 understand the coronavirus pandemic



A non-exhaustive list of official and web resources for families during COVID-19 pandemic created by parents, coaches, and research team members of the BRIGHT Coaching research program

Working from home with children

[Working and learning from home during COVID-19 Outbreak](#) (EN)

American Academy of Pediatrics

[Working from home with children during COVID-19](#) (EN)

Psychology Today

For related resources in French (and English), [view this list provided by Naître et Grandir](#)

Video chatting with young children

[Tips for Video Chatting with Young Children – Staying Connected While Far Apart](#)

National Association for the Education of Young Children (EN)

[Using Skype and Video chats with Young Children](#) (EN)

Keeping kids and families active, healthy, and informed

[CHILD-BRIGHT Network: COVID-19 resources for Canadian youth with disabilities, their families & support teams](#) (FR/EN)

[Supporting children and youth with autism and intellectual disability and their families during COVID-19, Toolkit](#) (FR/EN)

Autism and Intellectual Disabilities Knowledge Exchange Network

[Open school by the Government of Quebec](#) (FR/EN)

Resources for learning, creating, having fun and staying active, just like at school

[Healthy activities to do at home](#) (EN)

Action for Health Kids: Resources to help parents and educators while schools are closed or doing online learning

[Autism Nova Scotia: Educational, physical activity, virtual field trips – resources for keeping kids busy during pandemic](#) (EN)



A non-exhaustive list of official and web resources for families during COVID-19 pandemic created by parents, coaches, and research team members of the BRIGHT Coaching research program

[A variety of developmentally appropriate and engaging ways to support children during pandemic](#) (EN)





Une liste non exhaustive de ressources officielles et Web pour les familles pendant la pandémie de COVID-19, créée par les parents, les accompagnateurs et les membres de l'équipe de recherche du programme de recherche BRIGHT Coaching

Intervention et ressources du gouvernements provinciaux

[Manitoba : Information et soutien pour les Manitobians](#) (FR/EN)

[Québec: La maladie à coronavirus \(COVID-19\) au Québec](#) (FR/EN)

[Naître et Grandir](#) (FR/EN)

Des liens vers des sources officielles et en ligne qui permettront des familles d'être bien informés, et des enfants d'être actifs et mieux comprendre la pandémie

[Nouvelle-Écosse : Nouveau coronavirus, Intervention du gouvernement en réponse à la COVID-19](#) (FR/EN)

[Columbie-Britannique : Nouvelles, renseignements, et mesures du soutien](#) (FR/EN)

[The Family Support Institute of BC \(FSI\)](#) (EN)

Un organisme provincial à but non lucratif qui a pour mission d'aider les familles ayant une personne handicap. Des ressources en ligne, soutien par téléphone, courriel, texte ou téléconférence.

[Centre de collaboration nationale de la santé autochtone : Ressources sur la COVID-19](#) (FR/EN)

[Maintenir la santé et le bien-être des enfants et des adolescents des premières Nations, des Inuits et des Métis pendant la COVID-19](#) (FR/EN)

Pour une liste complète de ressources bilingues sur les sujets ci-dessous, nous vous recommandons de visiter le site web [Naître et Grandir](#)

Ressources de la santé mentale

[L'Association Canadienne pour la santé mentale, COVID-19 et la santé mentale.](#) (FR/EN)

[Un guide autosoins – COVID-19, du gouvernement de Québec](#) (FR/EN)

[Commission de la santé Mental du Canada : Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#) (FR/EN)



Une liste non exhaustive de ressources officielles et Web pour les familles pendant la pandémie de COVID-19, créée par les parents, les accompagnateurs et les membres de l'équipe de recherche du programme de recherche BRIGHT Coaching

[Les stratégies fondées sur la recherche pour réduire le stress parental](#) (EN)

Children's Hospital Research Institute of Manitoba

[Les stratégies pour faire face à l'anxiété liée à COVID-19](#) (EN)

[7 choses que vous pouvez faire pour vous aider et aider vos proches à rester en bonne santé mentale pendant la pandémie \(VIDÉO\)](#) (EN)

[Kelty Mental Health Resource Center, BC Children's Hospital: Le rôle parental durant le COVID-19](#) (EN)

[AbilitiCBT, Manitoba only](#) (EN)

Un nouveau programme de thérapie virtuelle de Morneau Shepell, accessible **à tous les résidents du Manitoba** 16 ans et plus qui présentent des symptômes d'anxiété légers à modérés en raison de la pandémie

Livres et vidéos pour parler du COVID-19 aux enfants

[COVIBOOK : pour les familles à discuter de la gamme complète des émotions découlant de la situation actuelle.](#) (FR)

Un livre a créé par un pédopsychiatre pour soutenir et rassurer les jeunes enfants

[Un message de LEGO Justin Trudeau pour les enfants canadiens en ces temps difficiles](#) (FR/EN)

Une conférence de presse quotidienne du premier ministre canadien Justin Trudeau qui avait un message pour les enfants canadiens sur la manière dont ils peuvent faire leur part dans la lutte contre la COVID-19. C'est une déclaration importante, et ceci est une version que tous les enfants voudront regarder.

[Recommandations de livres et vidéos sur le coronavirus et la pandémie](#) (EN)

[Une histoire sociale sur la pandémie pour enfants: Quelque chose d'étrange qui s'est passé dans ma ville](#) (EN)

Livre à l'intention des parents, des tuteurs et des éducateurs pour aider les enfants de 3 à 8 ans à comprendre la pandémie de coronavirus



Une liste non exhaustive de ressources officielles et Web pour les familles pendant la pandémie de COVID-19, créée par les parents, les accompagnateurs et les membres de l'équipe de recherche du programme de recherche BRIGHT Coaching

Le télétravail avec vos enfants

[Travailler et apprendre à la maison](#) (EN)

American Academy of Pediatrics

[Télétravail avec vos enfants en période de confinement](#) (EN)

Psychology Today

Vidéoconférence avec les jeunes enfants

[Conseils pour la vidéoconférence avec les jeunes enfants - Rester connecté tout en loin](#) (EN)

National Association for the Education of Young Children

<http://www.languagecastle.com/2014/05/skypeandvideochats/> (EN)

Using Skype and Video chats with Young Children

Des activités pour garder les enfants actifs et engagés

[L'École Ouverte de la Ministère de l'Éducation de Québec](#) (FR/EN)

Des ressources pour apprendre, créer, se divertir et bouger, un peu comme à l'école

<https://www.child-bright.ca/covid-19-resources?rq=covid> (FR/EN)

COVID-19 resources for Canadian youth with disabilities, their families & support teams

[Aide Canada: Une trousse à outils offre quelques conseils en période de pandémie](#) (FR/EN)

Un guichet unique d'information, d'outils et de ressources sur les troubles du spectre autistique (TSA) et les déficiences développementales (DD) à toutes les étapes de la vie.

[Ressources pour aider les parents et les éducateurs pendant la fermeture des écoles \(l'apprentissage en ligne\)](#) (EN)

[Activités éducatives et physiques, excursions virtuelles sur le terrain - ressources pour garder les enfants occupés pendant la pandémie](#) (EN)



Une liste non exhaustive de ressources officielles et Web pour les familles pendant la pandémie de COVID-19, créée par les parents, les accompagnateurs et les membres de l'équipe de recherche du programme de recherche BRIGHT Coaching

[Diverses façons de mettre en œuvre les moyens de soutenir leurs enfants pendant la pandémie](#) (EN)