


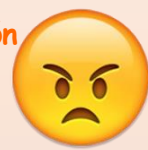




## Consejos PARA AYUDAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES GESTIONAR EL ESTRES EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD SOBRE CORONAVIRUS

Padres y cuidadores, recuerden que los niños y los jóvenes a menudo toman señales de los adultos de confianza que los rodean, por lo que es importante que los adultos permanezcan tranquilos, tranquilizadores y de apoyo.

### Signos de Angustia Emocional/Ansiedad

	<p>Cambios de humor Ansiedad Miedo Tristeza Alejado/a Problemas de sueño</p>		<p>Cambios en el apetito Tendencias pegajosas Nervioso Episodios de llanto Arrebato de enojo Desobediencia</p>		<p>Argumentar Llevar la contraria Problemas de atención Irritabilidad Mojar la cama Quejas físicas</p>	
--	--	---	--	--	--	---

### ¡Cosas que puedes hacer!

- |   |  |
|---|--|
| <b>Escucha</b>                                    | Brinde a los niños y jóvenes la oportunidad de expresar sus sentimientos y hacer preguntas. Pueden ser repetitivos, pero está bien. Sé paciente si te encuentras repitiendo información similar, esto da seguridad.  |
| <b>Ofrecer Seguridad</b>                          | Asegure a sus hijos y jóvenes que la familia está tomando medidas para mantener a todos seguros. Repase las acciones específicas que ha iniciado para limitar la exposición al virus. Deje que los niños participen en el esfuerzo por mantenerse libres de contagios. Ofrezca consejos de los Centro Para el Control y La Prevención de Enfermedades para el lavado de manos y la prevención. |
| <b>Mantenerse Activo</b>                          | Esto promueve prácticas saludables para lidiar con el estrés. Hay muchos videos de ejercicios en línea gratuitos que se pueden transmitir. ¡Intenta algo nuevo! Ejemplo, yoga, pilates, cardio de baile, etc. Intente continuar con las actividades dentro del hogar que también le brinden alegría, como colorear, leer, hacer ejercicio, escuchar música, jugar juego de mesa, etc.          |
| <b>Crea un horario</b>                            | Cree una rutina diaria y un horario cuando sea posible, incluyendo horarios establecidos para el trabajo escolar, el tiempo de inactividad y la hora de acostarse. Haga que los niños y jóvenes ayuden a crear horarios y elegir actividades cuando sea apropiado. Esto les permite tener un sentido de control.   |
| <b>Limite exposición a medios de comunicación</b> | Controle la exposición a los medios sensacionalistas y los rumores que pueden causar mayor miedo y ansiedad. Tomar un descanso de las noticias y conversaciones sobre el Coronavirus puede ser útil para permitirles a usted y a sus hijos concentrarse en otra cosa.  |

Si un niño / joven parece tener dificultades para adaptarse a la situación actual, comuníquese con un profesional de salud mental para obtener orientación. Llame a la línea de ayuda del condado de Nassau al 516-227-TALK (516-227-8255) para conocer los recursos disponibles en la comunidad y/o bajar la aplicación de teléfono, Nassau CARES. 