

## Técnicas de manejo del estrés para los padres

### **Signos de estrés para los niños**

- Alteraciones del sueño
- Pesadillas
- Episodios de llanto
- Arranques de enojo
- Berrinches
- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores
- Cambios en los hábitos alimentarios
- Quejas de dolores de estómago o de cabeza
- Ansiedad de separación de padres
- Renuncia a participar en actividades familiares o sociales
- Dificultad con concentrarse
- Incapaz de permanecerse quieto
- Falta de motivación
- Caída de las calificaciones
- Argumentativo y desafiante
- Sensible
- Fácilmente distraído
- Temores irracionales



### **¡Cuidado!**

- \*Evite ver las noticias
- \*Cuidado de hablar demasiado de la pandemia.
- \*Monitorear el uso de la electrónica: teléfono celular, tabletas, computadoras y televisiones
- \*Expresando miedos irracionales
- \*Los niños deben dormir 8-10 horas parejas
- \*El estrés puede convertirse en ansiedad: miedo a enfermarse, miedo a los gérmenes, lavado excesivo de manos, miedo a los lugares públicos, etc.

### **Actividades para reducir el estrés**

- Hacer tiempo para jugar afuera
- Participar en juegos familiares para conectar emocionalmente con ellos
- Animar a usar la imaginación
- Cree un área con libros, almohadas, juegos, artículos de arte, peluches, etc.
- Explicar la situación utilizando un lenguaje sencillo – pero SIEMPRE sea tranquilizador.
- Demostrar afecto físico
- Incluir a los niños en expresar lo que ellos necesitan
- Mantener una rutina constante. TODOS los niños prosperan con rutinas.
- Establecer una rutina antes de dormir que incluye tiempo para desconectar de la electrónica.
- Hable sobre el futuro con esperanza.