

Podemos minimizar los efectos de la crisis en niñas, niños y adolescentes, sí nosotros entendemos nuestras propias emociones. Recuerda respirar de manera profunda, y piensa que es una niña o un niño que necesita ayuda, amor y comprensión.

Por ello, es importante permanecer optimistas y enfocarnos en lo que las niñas, niños y adolescentes necesitan, y lo que van a guardar en su memoria para cuando pase esta situación, donde recordarán que recibieron de mamá o papa la ayuda para sentirse seguros y libre de temores.



## MANEJO DE ESTRÉS

Los adultos piensan que las niñas y niños no tienen problemas. Muchos, no comprenden la situación que puede estar pasando su hija o hijo, y pierden la paciencia.



# ¿CÓMO IDENTIFICAR ALGUNAS SITUACIONES DE ESTRÉS?

SITUACIONES	MOTIVOS	SUGERENCIAS
A veces las niñas y niños lloran o se comportan de manera agresiva, y no se sabe el motivo.	Puede ser estrés. Pueden sentir miedo o frustración.	Hablar con calma y cariño: "Cálmate, si necesitas algo, estoy para escucharte", "Recuerda, siempre puedes contar conmigo", "Te quiero mucho y siempre estoy a tu lado".
Cuando los hijos o hijas pierden interés por las actividades familiares o escolares.	No lo hacen a propósito. Puede tener algunas dificultades o ser parte de su desarrollo.	Es recomendable conversar y generar confianza para saber lo que siente y necesita.
Algunas niñas y niños pierden el apetito o sufren cambios en los hábitos alimenticios.	Pueden estar preocupados por el futuro y presente actual, más aún en este contexto de pandemia.	Generar el acercamiento para consultar qué les preocupa y planificar cosas juntos.
Ansiedad, angustia o preocupación de manera constante.	Lo que vemos como mal comportamiento, puede ser tristeza, frustración o miedo.	Observa atentamente sus formas de comportarse para ayudarlo.
Cuando una niña o un niño tiene pesadillas o alteraciones del sueño.	Puede ser una expresión de temor y del estrés.	Acompañarlos para que no se sienta solo y reducir las horas de ver televisión.