

Estrés en niños, niñas y adolescentes ¿Cómo reconocer e intervenir en los síntomas?

Frente al gran avance del Covid-19 el país ha tenido que implementar diversas medidas para enfrentar la pandemia, una de esas es la suspensión de clases presencial, ya que es lo más eficiente para evitar contagios.



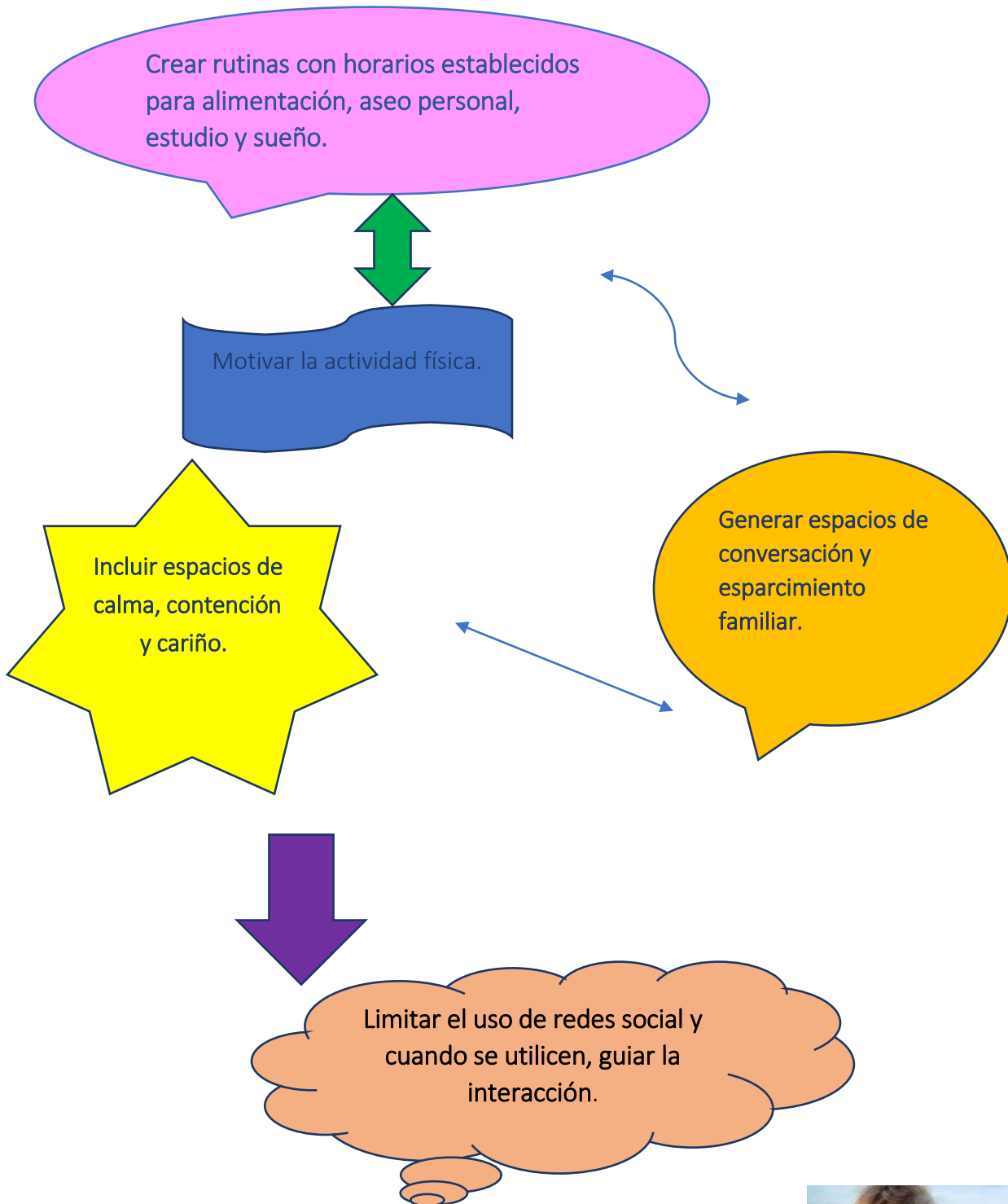


Pero esto trae consigo otros efectos, como modificar por completo la rutina, actividades y hábitos que tenían los estudiantes, produciendo muchas veces **“ESTRÉS”**.

Los niños, niñas y adolescentes también extrañarán sus rutinas y por eso pueden sentirse enojados, angustiados, irritables, a la vez que podrán disfrutar de la suspensión de alguna de las actividades que les resultan más tediosas, como ocurre con frecuencia en tiempo de vacaciones.

En cualquier caso, sabiendo que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras costumbres podrán reanudarse, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren este tiempo mientras dure.

PARA DISMINUIR EL ESTRES SE RECOMIENDA:



¡ Cuidarse es deber de todos y así derrotaremos a este Virus ¡

