

EL MINISTERIO DE SALUD NOS BRINDA ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A SOBRELLEVAR EL ESTRÉS FRENTE AL COVID-19

Jaén, 18 de abril del 2020

## Consejos para ayudar a niñas y niños a sobrellevar el estrés frente al COVID-19

Ellos pueden responder al estrés de diferentes maneras, como estar más dependientes, nerviosos, asustados, retraídos, entre otros. Por eso:



- Responde a las reacciones de la niña o niño con cariño y atención, escucha sus preocupaciones y bríndales afecto.
- Bríndales respuestas sencillas que les ayuden a comprender la situación.
- Mantén las rutinas y horarios regulares tanto como sea posible.
- En momentos difíciles, las niñas y niños necesitan tu atención y amor.
- Da oportunidades para que en casa, la niña y el niño juegue y se relaje en familia.

