

Healthy Kids News

St Joseph Catholic School Health Office

La salud emocional de su hijo durante una pandemia

El Covid 19 ha cambiado nuestra forma de vida drásticamente. El estrés, la ansiedad, el miedo, la pena y la incertidumbre pueden ser dominantes y pueden tener un costo emocional para nuestros niños y adolescentes.

Entre en la rutina de tener conversaciones diarias con su hijo sobre sus emociones?

Hablar de sus emociones puede ayudar a los niños a enfrentarse mejor y es más fácil para los padres detectar cuando sus hijos están sufriendo emocionalmente.

Reconocer los signos de estrés en su hijo

Los niños pequeños:

- inquietud y la irritabilidad
- .dormirse y despertarse más durante la noche...
- ansiedad de separación, más pegajoso, retraído, vacilante para explorar
- golpes, frustración, mordeduras, berrinches intensos más frecuentes
- mojándose después de haber sido entrenado para ir al baño
- conflicto y agresión durante el juego

Niños mayores y adolescentes

- cambios de humor no típicos de su hijo como rabia, irritabilidad, desesperanza, conflictos frecuentes con amigos y familiares...
- una pérdida de interés en las actividades que se disfrutaban anteriormente.
- Dificultades para dormirse y permanecer dormido
- cambios en el peso y en los patrones de alimentación, como comer todo el tiempo o nunca tener hambre.
- pérdida de interés en el trabajo escolar y disminución del esfuerzo académico
- cambios en la apariencia, como la falta de higiene personal,
- aumento del comportamiento arriesgado
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio, o hablar de ello

Nota: Estos son sólo algunos de los signos que pueden ser comunes en los niños, cada niño y adolescente muestra signos de estrés de manera diferente.

Hable con el pediatra de su hijo si cree que su hijo tiene problemas.

Otros recursos: Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK o envíe un mensaje de texto a Crisis enviando "TALKS" al 741741

Casas de los Niños: Línea de información (520)881-1292 Línea de crisis (520)-326-1365

All information acquired from: [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>