

¿COMO REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS?

SALUD MENTAL EN LA CUARENTENA



shutterstock.com • 266638553

1. Aumente la calidad de atención a los niños.
2. Enseñe a su hijo a reconocer sus reacciones, actúe como espejo.
3. Sea calmado y paciente.
4. Enseñe a su hijo a interpretar las situaciones estresantes.
5. Entregue pensamientos positivos y motivantes de lo que esta ocurriendo.
6. Actúe como modelo de reacciones positivas ante situaciones estresantes.

7. Premie a su hijo cuando se enfrente a una situación temida.
8. Enseñe a organizar su tiempo entre los deberes escolares y la recreación.
9. Cree hábitos de sueño, alimentación y deporte.
10. Observa permanentemente sus síntomas como: ansiedad, llanto, irritabilidad, dolor de cabeza o estomago. Si estos persisten consulte al:
m.carcey@colegiohispano.cl