



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



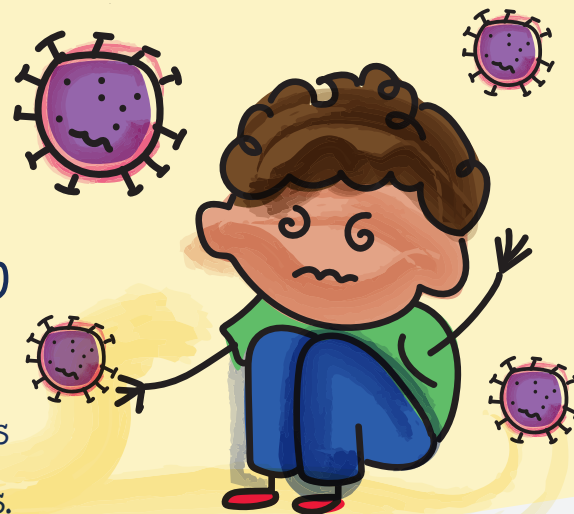
**CONSTRUYENDO
Familias**

Manejo del estrés para niñas y niños en tiempos COVID-19



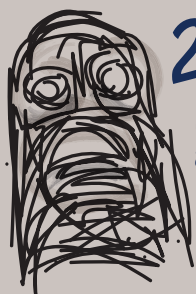
LA PANDEMIA DE COVID-19 HA ELEVADO LOS NIVELES DE ESTRÉS PARA LAS FAMILIAS EN TODO EL MUNDO

Las niñas y niños no están
exentos de experimentar
estrés al sufrir alteraciones
en sus rutinas y sentirse
aislados de sus amistades.



¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DEL ESTRÉS EN NIÑAS Y NIÑOS?

1. **Altibajos en sus
comportamientos
y emociones.** Pueden
mostrar agresividad,
silencio o tristeza inusual



2. **Miedo y
ansiedad**

3. **Llanto inusual
o apego superior**
al habitual hacia
sus cuidadores/as



4. **Interrupción en sus
patrones de sueño**

5. **Desinterés
por participar
en quehaceres
domésticos
o tareas escolares**



6. **Mala relación
con miembros
de su familia**

¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A NIÑAS Y NIÑOS?

- **Reconoce su estrés**, recuérdales que es una situación difícil y proporciona consuelo de acuerdo a su edad
- **Mantén sus rutinas** en la medida de lo posible y considera iniciar nuevas actividades familiares (como cocinar o hacer ejercicio en conjunto)
- **Muestra afecto físico** para tranquilizarlos
- **Busca oportunidades para alabar sus buenas acciones**, por pequeñas que parezcan
- **Busca actividades** para mantenerlos ocupados



• **Sé paciente** e intenta no reprochar sus cambios de comportamiento

• **Pregúntales cómo se sienten** e intenta crear un espacio exclusivo para cada niña/o, aunque sea por un período corto de tiempo cada día

• **Brinda información precisa** sobre la situación, pero no los abrumes

• **Animales a hacer ejercicio** e involúcrales en sus juegos

• **Ayúdalos a mantenerse seguros** en internet

