



*Cuidando de nuestros*

# NIÑOS Y ADOLESCENTES

*en tiempos de pandemia*

## Los niños y adolescentes:

- \* **Se ven afectados por el estrés** de la pandemia de COVID-19.
- \* Son más vulnerables psicológicamente.
- \* **Pueden haber sufrido cambios** como no ir a la escuela, no ver a sus amigos, perder a un ser querido, o no llevar a cabo sus planes y celebraciones.
- \* Pueden mostrar su estrés estando ansiosos, irritables, enojados, inquietos, o serios.
- \* Los niños pequeños pueden exhibir mayor apego a los adultos.

## Ten presente:

- \* Es importante **reconocer que estos son tiempos de mucho estrés** no solo para los adultos, sino también para adolescentes y niños.
- \* Estos cambios pueden ser confundidos con mala conducta.
- \* **¡Sé un modelo a seguir!** La mejor manera en que padres y cuidadores pueden ayudarles a reducir su estrés es aprendiendo a lidiar con su propio estrés de una manera saludable.

## Números Telefónicos

Emergencias  
marca 9-1-1

---

Reporta el abuso y negligencia infantil. Llama al Departamento de Servicios para la Familia y de Protección  
1-800-252-5400

---

EHN Línea de Crisis de Salud Mental  
915-779-1800  
o  
1-877-562-6467

---

Prevención de suicidio  
1-800-273-8255

# ¿Cómo puedes **tú** ayudarles a **cuidar** de su salud mental?

- \* **¡Sé creativo!**  
Realizen actividades divertidas en casa.
- \* Anímalos a **encontrar un pasatiempo.**
- \* Fortalece los lazos familiares.
- \* Crea una **rutina flexible** y sígala todos los días.
- \* Mantengan un **horario regular de sueño.**
- \* Coman lo más sano posible.
- \* Hagan actividad física, de ser posible, al aire libre.
- \* **Monitorea** lo que ven en los medios y redes sociales.
- \* **Hablen abiertamente** de sus emociones y preocupaciones.
- \* Pregúntales lo que han oído o visto sobre la pandemia. **Permite que te hagan preguntas.**
- \* **Reconfortalos.**
- \* **¡Crea vínculos sociales saludables!**
- \* Permíteles llamadas telefónicas, correos y videollamadas supervisadas con familiares y amigos.
- \* **Habla con su pediatra** si observas cambios en su conducta.
- \* **¡Sé paciente!**  
Puede que los niños batallen con la educación en línea y realizen menos tareas.
- \* **Reporta abuso:**  
Los niños y los adolescentes pueden sufrir abuso en casa durante este tiempo. Es importante ponerle un alto (consulta el número telefónico en la página anterior).



TEXAS TECH UNIVERSITY  
HEALTH SCIENCES CENTER™  
EL PASO

Paul L. Foster School of Medicine

