

ANXIETY IN CHILDREN DURING COVID-19



IS THIS NORMAL?

Yes, children experiencing symptoms of anxiety during this uncertain time is completely normal. Lives, including those of children, have been altered quickly, leaving individuals to be worried about what to expect for the following day. It is important to recognize some of the symptoms your child may be experiencing and identify ways to decrease their symptoms of anxiety.

WHAT DOES ANXIETY LOOK LIKE IN CHILDREN?

- Having difficulty separating from parent/caregiver
- Physical symptoms such as headaches or stomachaches
- Increased irritability
- Tantrums or emotional breakdowns
- Difficulty sleeping

WHAT CAN I DO TO DECREASE MY CHILD'S ANXIETY SYMPTOMS?

1. Model calm behavior. Often times children become worried when their parents appear to be worried. If you are feeling worried, find a way to ground yourself.
2. Structure their day. Both adults and children benefit from structure and routine. When possible, providing a balanced structure between schoolwork, chores and free time is beneficial for children.
3. Focus on the positive. Receiving reassurance from parents helps calm anxious bodies. Also, engaging in open conversations and searching for the silver linings during this time can help alleviate symptoms.



ANSIEDAD EN LOS NIÑOS POR EL CORONAVIRUS



ES NORMAL?

Si, síntomas de ansiedad en los niños durante la incertidumbre es completamente normal. Las vidas de los adultos, tanto como las de los niños han cambiado rápidamente, causando preocupaciones a ambos. Es importante poder reconocer algunos de los síntomas que su hijo o hija estén presentando e identificar maneras de reducirlos en estos momentos.

COMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS?

- No querer separarse de sus padres
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza o estómago
- Mal de humor
- Berrinches o crisis emocionales
- Dificultades para dormirse

COMO YO PUEDO AYUDARA A MI HIJO ANSIOSO?

1. Modele usted la calma. Al compartir sus preocupaciones con sus hijos, ellos mismos pueden empezar a preocuparse y sentirse ansiosos. Busque una manera de mantener la calma.
2. Estructure su día. Tanto los padres como los hijos pueden beneficiarse al tener una rutina estructurada. Cuando sea posible, crear una rutina balanceada de trabajo escolar, quehaceres, y tiempo libre podría ayudar a su hijo.
3. Enfóquese en lo positivo. Encontrar el lado positivo a esta situación es sumamente importante para tranquilizar a su hijo ansioso. Puede tener una conversacion con su hijo sobre los beneficios de mantenerse en casa.

