



Signos de estrés

El estrés es una respuesta normal a una situación difícil, como una pandemia de gripe. Todos los niños y adultos sienten y muestran el estrés de maneras diferentes. Durante los descansos entre oleadas de enfermedad y después de que termine la pandemia, muchas personas comenzará a recuperarse. Sus señales de estrés desaparecerán. Pero para algunas personas, las señales de estrés continúan o empeoran, y la vida no vuelve a la normalidad.

Esta tabla muestra algunos signos de estrés en los niños. Solicite ayuda para usted o los niños si algunos de estos signos se vuelven serios y no desaparecen.

Comportamiento	Emociones	Físicas	Mentales
comer o dormir mucho más o menos	ansiedad	dolores de cabeza	incapacidad de aceptar o soportar la muerte de un ser (seres) querido(s)
alejamiento de los demás	cambios súbitos y frecuentes en el estado de ánimo	dolores de estómago	sueños desagradables, pesadillas
descuido de las responsabilidades	tristeza, llanto frecuente	dificultad para dormir	pensamientos o imágenes que no desaparecen
regreso a comportamientos apropiados para una edad menor (por ejemplo, volver a usar pañales, tenerles miedo a los extraños)	irritabilidad, enojo	dificultad para comer	dificultad para concentrarse
buscar pelea con los demás o actuar de manera impulsiva	temor	empeoramiento de los problemas de salud	dificultad para recordar las cosas
hábitos nerviosos (tales como apretar los dientes, comerse las uñas o apretar la mandíbula)	desesperanza	fatiga/cansancio extremo	dificultad para tomar decisiones
	no sentir "nada", desconexión emocional	problemas de la piel (tales como urticaria o eczema)	preocupación sobre la muerte /la destrucción
	sentirse tenso y "a punto de explotar"	latido cardíaco rápido	dificultad para pensar claramente
			criterio deficiente

Adicionalmente, los adultos pueden tener sentimientos de culpa, vergüenza, pérdida del interés sexual y/o dolor en el pecho.

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo para la salud mental en: _____

Se pueden encontrar recursos locales de apoyo basados en la fe en: _____

Se pueden encontrar recursos locales para obtener cuidado o abastos médicos, asistencia financiera, alimentos, recursos alternativos para guardería infantil y otros abastos en:
