

# Consejos para disminuir el estrés de niños y niñas durante la pandemia



**Fomentá** que colabore con labores del hogar



**Ayudale** a encontrar formas positivas y creativas de expresar sus emociones



**Colaborá** en su aprendizaje y asegurate de que tenga momentos de esparcimiento



**Incentivá** que no pierda contacto con amigos y familiares por teléfono o internet



**Motivá** que no dedique más tiempo del habitual a la televisión o videojuegos