CRISIS TEXT LINE

SEÑALES de estrés y ansiedad EN JÓVENES

No siempre es fácil saber si tus hijos o estudiantes simplemente están teniendo un mal día o si están sufriendo de estrés y ansiedad causados por la presión o incertidumbre de volver a la escuela.

Recuerda que siempre es importante mantener una comunicación abierta con tu hijo o estudiante. Mientras tanto, aprende a reconocer estas señales:

- Pesadillas frecuentes
- Estar excesivamente cansado o fatigado
- Faltar a la escuela o no querer ir a clase
- Tener dificultades para descansar o dormir
- Incapacidad para concentrarse o relajarse
- Estar facilmente o constantemente alarmado o asustado
- Estar en un estado constante de preocupación o inquietud
- Quejarse de dolores de estómago, sentirse mal o tener dolores físicos
- Comportamiento codependiente, volverse irritable o llorar con facilidad

Añadir contacto

Aprende más

Necesitas apoyo?
Solo envía **CLASES** al **741741**
desde tu teléfono.