

# Stress in Children

## COVID-19

**During COVID-19, your child may experience stress and symptoms of anxiety.**

These signs may indicate a child needs additional support to manage these feelings:

- Changes in sleep patterns
- Changes in eating patterns
- Increased aches and pains
- Increased focus on their body
- Changes in mood and behavior
- Increased clinginess/difficulty separating
- Withdrawal/isolation
- Difficulty concentrating
- Increased worries/inability to focus

**We are here for you!** For information about El Centro's behavioral health services or to schedule an appointment, please call (713) 660 - 1880 ext. 1415.

**Telehealth appointments are now available!**



**El Centro de Corazón**  
*Quality Health Care*

Source: Lifespan.org

(713) 660-1880

[www.elcentrodecorazon.org](http://www.elcentrodecorazon.org)

# Estrés en Niños COVID-19

## Con la actual pandemia de coronavirus, su hijo puede experimentar estrés y síntomas de ansiedad

Estos signos pueden indicar que un niño necesita apoyo adicional para controlar estos sentimientos:

- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en los patrones de alimentación
- Aumento de dolores y molestias.
- Mayor concentración en su cuerpo
- Cambios en el estado de ánimo y el comportamiento
- Mayor adherencia/dificultad para separarse
- Retirada/aislamiento
- Dificultad para concentrarse
- Aumento de preocupaciones/incapacidad para concentrarse

**¡Estamos aquí para usted!** Para información sobre los servicios de salud mental de El Centro o para programar una cita, por favor llame **(713) 660 - 1880 ext. 1415.**  
**Citas de telesalud ahora son disponible.**



**El Centro de Corazón**  
*Quality Health Care*

Fuente: Lifespan.org

(713) 660-1880

[www.elcentrodecorazon.org](http://www.elcentrodecorazon.org)