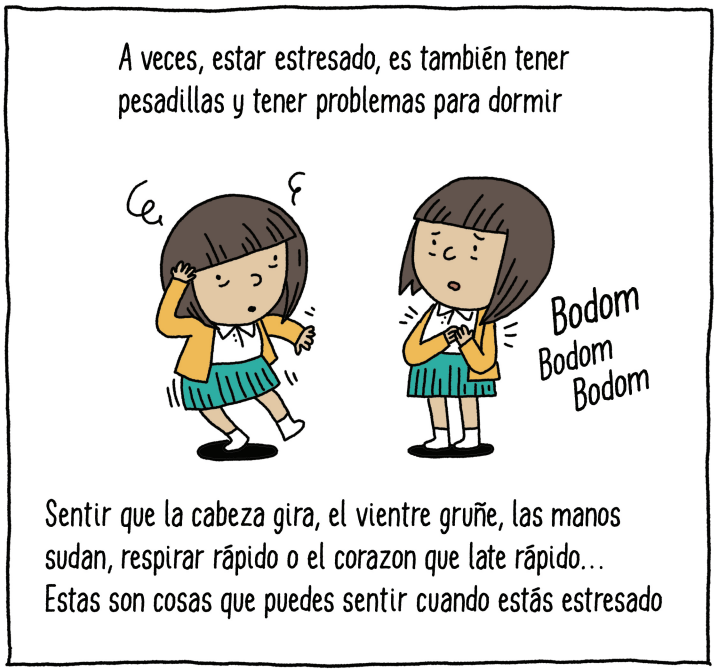
Coronavirus

Mis emociones en un nuevo país

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Québec
Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques



Y tú, te sientes a veces estresado ?

Si eso te pasa, es normal ! Todo el mundo puede vivir miedos y estrés. Si, si, muchos niños e incluso adultos lo viven, incluso si no lo dicen.

Tu puedes hacer como yo para sentirte mejor.

Di lo que sientes y pregunta !

Hablarle a tu papá, a tu mamá o a una persona grande, te hará bien ! Puedes también hablar con tus amigos, por telefono !

Puedes también escribir o dibujar tus pensamientos en un cuaderno o en una hoja.

Mueve tu cuerpo, saltando, danzando o haciendo cualquier otro deporte !

Haz cosas que te dan placer ! Como por ejemplo jugar, leer un cómic o escuchar música. Haz también actividades con tus manos (por ejemplo un pastel).

Si todo el tiempo hay gente en la casa, puedes sentir que es difícil. Si lo deseas, puedes tomar un tiempo para tí, solo.

Lo más importante, es hablar de lo que te preocupa.

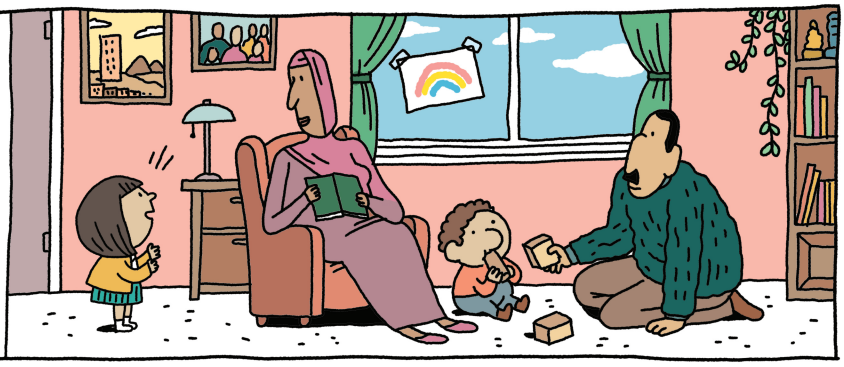


Illustration : Guillaume Perreault