

Demasiada información

 **La lluvia constante de noticias sobre la pandemia puede generar más pánico y ansiedad.**



Es importante orientar a los niños, niñas y adolescentes, y limitar el acceso a estas.



 **Aprendamos a chequear y confirmar la información que recibimos.**

Demasiada información

Con esta simple actividad te invitamos a limitar la información que ves o escuchas y así controlar tus niveles de ansiedad



Durante el día los invito a seleccionar una noticia respecto al COVID-19. Puede ser alguna información que lean, escuchen en la radio, vean en televisión o reciban de las redes Sociales. Escojan sólo una.



Luego la
presentaran frente
a todos y cada uno
explicará por qué
seleccionó esa noticia
en particular. ¡Vamos a
ponernos creativos
para presentar la
noticia!

