

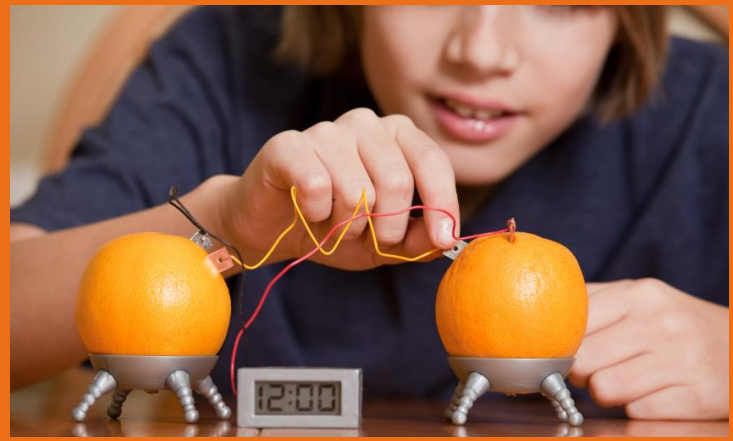


WEEKLY

PARENT

NEWSLETTER

July 29, 2021



How Anxiety Affects Teenagers

Signs of anxiety in adolescents, and how they're different from anxious children

By Caroline Miller – Child Mind Institute

There is substantial evidence that the pandemic has increased the number of adolescents (and even some pre-adolescents) who are anxious. It's no wonder, given that Covid lockdowns and distancing robbed teenagers of many of the activities they care about most, disrupted their education, and isolated them from their friends.

We're all hoping that as life returns to something like normal, adolescents will rebound. But anxiety in adolescents was already on the rise before the pandemic. Why? Experts cite increased pressure to succeed in school, a world that feels scarier and the toll social media can take on self-esteem. But nobody really understands it. It's important to recognize the signs of anxiety, and get kids who are struggling help.

How is anxiety different in teenagers?

Anxious teenagers are different from anxious children. At each stage of development, kids have different worries and vulnerabilities.

Younger children are prone to be anxious about external things — like animals or insects, the dark, monsters under the bed, or something bad happening to mom and dad. But teenagers are more likely to be worried about themselves — their performance in school or sports, how they are perceived by others, the changes in their bodies.

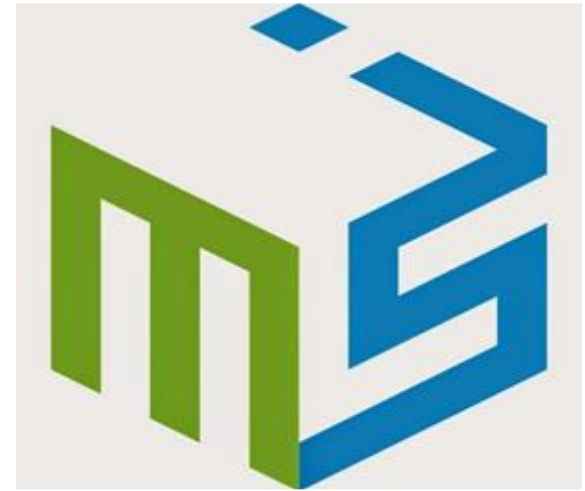
Some anxious teenagers have been anxious for many years by the time they reach adolescence. Maybe parents have been aware of it, but the child functioned well despite their distress, so nothing was done about it. Or the child was treated, and things got better. But as more is expected of them, in middle and high school, and as they develop more focus on their peers, the anxiety can resurface and become more severe. And some teens who weren't anxious children develop adolescent-onset kinds of anxiety, including social anxiety and panic attacks.

What are teenagers anxious about?

Their performance. "We see a lot of fear of not doing well," explains Jerry Bublick, PhD, a clinical psychologist at the Child Mind Institute who specializes in anxiety and OCD. "A lot of anxiety is geared towards perfectionism, or needing to do their absolute best in school, beyond an intense work ethic." Even when parents report that they urge kids not to stress over college admissions, teenagers say they feel intense pressure to get those straight A's.

Continue reading article here:

<https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>



Join The Museum of Science and Industry for a science-fused summer of discovery!

Summer Brain Games

features free and fun at-home science activities that use everyday items and easy to follow instructions in English and Spanish.

Explore your creativity with fun, hands-on art activities. Watch your drawing move in a flip book, have a blast using bubbles to make art, and more. Everything is easily done at home with kids of all ages (and a little adult supervision). Follow the link below for the activity instructions plus register to get four **FREE** museum entry tickets. Limit one request per household.

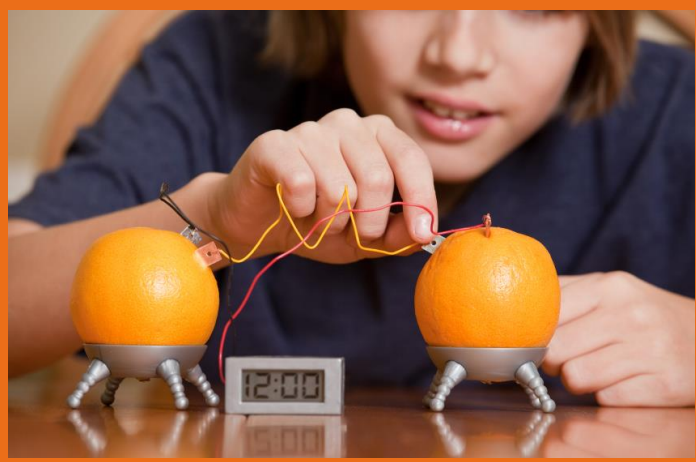
<https://www.msichicago.org/science-at-home/summer-brain-games/>





BOLETIN SEMANAL PARA LOS PADRES DEL PROGRAMA MYTIME

Julio 29, 2021



De qué manera la ansiedad afecta a los adolescents

Señales de ansiedad en los adolescentes, y en qué se diferencian de los niños ansiosos

Por Caroline Miller de Child Mind Institute

Hay pruebas sustanciales que muestran que la pandemia aumentó el número de adolescentes (e incluso algunos preadolescentes) que tienen ansiedad. No es de extrañar, dado que el confinamiento y el distanciamiento durante la Covid privaron a los adolescentes de muchas de las actividades que más les interesan, interrumpieron su educación y los aislaron de sus amigos.

Todos esperamos que cuando la vida se acerque a lo que conocíamos como la normalidad, los adolescentes se recuperen. Pero la ansiedad en los adolescentes ya estaba en aumento antes de la pandemia. ¿Por qué? Los expertos citan el aumento de la presión para ser exitoso en la escuela, un mundo que parece más aterrador y el daño que las redes sociales pueden causar en la autoestima. Pero nadie lo entiende realmente. Es importante reconocer las señales de ansiedad y buscar ayuda para los niños que la tienen.

¿En qué se diferencia la ansiedad en los adolescentes?

Los adolescentes ansiosos son diferentes de los niños ansiosos. En cada etapa del desarrollo, los niños tienen preocupaciones y vulnerabilidades diferentes.

Los niños más pequeños son propensos a sentir ansiedad por cosas externas, como animales o insectos, la oscuridad, monstruos debajo de la cama o que les pase algo malo a mamá y papá. Pero los adolescentes suelen estar más preocupados por ellos mismos: su rendimiento en la escuela o en los deportes, cómo son percibidos por los demás, los cambios en su cuerpo.

Algunos adolescentes ansiosos han tenido ansiedad durante muchos años antes de llegar a la adolescencia. Tal vez los padres se hayan dado cuenta de ello, pero el niño funcionaba bien a pesar de su angustia, por lo que no se hizo nada al respecto. O el niño fue tratado, y las cosas mejoraron. Pero a medida que se espera más de ellos, en middle y high school, y a medida que se centran más en sus compañeros, la ansiedad puede resurgir y volverse más grave. Algunos adolescentes, que no eran niños ansiosos, desarrollan tipos de ansiedad del inicio en la adolescencia, como la ansiedad social y los ataques de pánico.

Continúe el artículo aquí:

<https://childmind.org/article/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>



Únase al Museo de la Ciencia y la Industria para un verano de descubrimientos científicos.

Juegos Para Estimular el Cerebro durante el Verano

presenta actividades científicas gratuitas y divertidas para realizar en casa con elementos cotidianos e instrucciones fáciles de seguir en inglés y español.

Explora tu creatividad con divertidas actividades artísticas prácticas. Observa cómo se mueven tus dibujos en un libro de volteo, diviértete usando burbujas para hacer arte, y mucho más. Todo se puede hacer fácilmente en casa con niños de todas las edades (y un poco de supervisión de un adulto). Siga el enlace que aparece a continuación para ver las instrucciones de la actividad y regístrese para obtener cuatro entradas **GRATIS** al museo. Límite de una solicitud por hogar.

<https://www.msichicago.org/science-at-home/summer-brain-games/>

