

Estrategias para ayudar a su hijo a sobrellevar la ansiedad

Destrezas para sobrellevar el sentimiento de ansiedad

- Tomar un descanso
- Dibujar
- Escuchar música
- Ejercicio
- Yoga
- Escribir en un diario
- Platicar con alguien de confianza
- Leer
- Jugar al aire libre
- Respiración profunda

Ejercicios de respiración

Ayudan a enfocarnos en el presente y a calmar las emociones intensas.

Respiración cuadrada, respiración de pretzel, soplar velas de cumpleaños, o esfera Hoberman.

Técnica de Conexión

Útil en momentos de ansiedad intensa y ayuda a regresar al momento presente.

Pídale al niño que nombre 5 cosas que vea, 4 cosas que sienta, 3 cosas que oiga, 2 cosas que huelga y 1 cosa que pueda saborear.

Practica de atención plena o Mindfulness

Habilidad de estar completamente presente en el momento.

Use meditación guiada para ayudar a restaurarle la calma al niño.

Rincón de calma

Un espacio en el hogar o clase con el único fin de ser un espacio seguro al que pueda ir un niño cuando sienta que sus emociones son demasiado fuertes y que necesita recuperar su control emocional y físico.

Replantear sus pensamientos

Es importante animar a los niños y ayudarlos a esforzarse a identificar expectativas y metas realistas para evitar los pensamientos negativos.

Intervalo para preocuparse

Programe unos 20 min. todos los días para anotar las preocupaciones en un diario. Cuando se terminen los 20 min., cierre el diario y guárdelo para que las preocupaciones queden allí.

Estrategias para ayudar a su hijo a sobrellevar la ansiedad

Recursos para padres

Libro:

¿Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado?: Un libro para niños con ansiedad por Dawn Huebner ilustrado por Bonnie Mathews

Apps:

*Calm (Puede cambiar el idioma a español)

*Headspace (Puede cambiar el idioma a español)

Página de Internet:

*GoNoodle (Puede cambiar el idioma a español)

Donde pedir ayuda:

*Línea de Crisis - apoyo 7 días a la semana y 24 horas al día
Envíe un texto al 741741 que diga HOME (Tienen español)

*Línea Nacional de Prevención de Suicidio —apoyo 7 días a la semana y 24 horas al día
Español: 1-888-628-9454

*Puede comunicarse con el consejero de su hijo para mas recursos incluyendo:

•Servicio de telemedicina para niños de Children's Health en Texas (TCHAT)

•Centro de Conexión y Orientación de CFBISD
Oficina 972-968-6620