

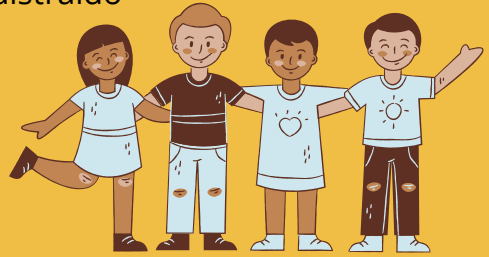
Caja de herramientas para la ansiedad

De los escritorios de: Kristina Grandi y Rebecca Anderson, practicantes de psicología escolar del D34

Este año, más que nunca, los estudiantes muestran síntomas relacionados con la ansiedad. Esta caja de herramientas está diseñada para ofrecerles recursos e ideas sobre cómo apoyar a su hijo/a durante este tiempo.

¿Cómo puede manifestarse la ansiedad en los niños?

- Tener problemas para conciliar o mantener el sueño
- Estar inquieto, intranquilo, hiperactivo o distraído
- Empezar a temblar o sudar a menudo
- Llorar mucho
- Tener ataques de pánico
- Tener muchas preocupaciones
- No querer ir a la escuela
- Buscar constantemente la aprobación
- Estar de mal humor o enfadado sin una razón clara
- Evitar actividades o pasar tiempo con los demás



Herramienta #1

Hable con su hijo

Entender la causa de la ansiedad es el primer paso para ayudar. Intenta detectar patrones y habla con tu hijo/a sobre lo que has notado. Inicie la conversación diciendo que "he notado eso" y continúe a partir de ahí.

Practicar la atención plena

La atención plena enseña a los niños a centrarse en el presente. Esto puede ayudarles a tranquilizarse y a recuperar la sensación de control en los momentos en que se sienten ansiosos. ¡Pruebe un ejercicio de atención plena guiado para niños para ayudar a su hijo a practicar esta técnica increíble!

Herramienta #2

Respiración profunda

Herramienta #3

La respiración profunda puede ayudar a calmar la forma en que nuestro cuerpo reacciona a la ansiedad. No sólo hace que nuestra respiración sea más lenta, sino que también puede ayudar a reducir nuestro ritmo cardíaco y nuestra presión arterial. Mira un video para guiarte a ti y a tus hijos a través de la respiración abdominal.

Técnicas de estabilización/relajación

Las técnicas de estabilización pueden ayudar a tu hijo/a a calmarse alejando su atención de la ansiedad o del factor desencadenante y llevándola a las cosas que le rodean. Prueba la técnica 5, 4, 3, 2, 1. Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.

Herramienta #4

Hablar positivamente de uno mismo

Herramienta #5

La ansiedad puede traer consigo una serie de pensamientos negativos sobre nosotros mismos. Reestructurar este discurso negativo con un discurso positivo y realista puede cambiar nuestra mentalidad y perspectiva con el tiempo. En lugar de "¡Nunca entenderé la multiplicación!", prueba con "Estoy trabajando duro para entender la multiplicación".

¡Comparte tu opinión!

Para ayudar a adaptar mejor esta información, por favor complete esta breve encuesta:
[Encuesta de opinión](#)