

Ayudar a su hijo a manejar el estrés y la ansiedad

20 de octubre del 2022

Presentadoras: Srta. Arciga, Srta. Brown y Srta.
Gomez



Sobre nosotras



Yanel Arciga
Consejera escolar



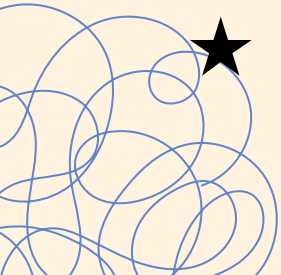
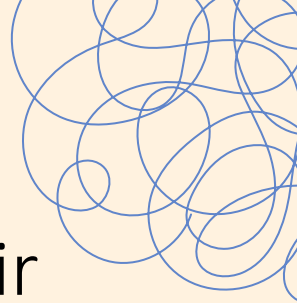
Tiffany Gomez
Trabajadora social del
distrito



Maggie Brown
Trabajadora social
del distrito

¿Qué es la salud mental?

- ★ La salud mental es una forma de describir nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- ★ Nuestra salud mental afecta cómo nos sentimos, pensamos y actuamos
- ★ Nos ayuda a determinar cómo nos relacionamos con otras personas, tomar decisiones y cómo manejar el estrés



¿Por qué es importante hablar de la salud mental?

Apoya la salud mental de los niños tiene resultados positivos

- La investigación demuestra que los estudiantes que reciben apoyo socioemocional de salud mental obtienen mejores resultados académicos y conductuales en la escuela.
- Los estudiantes con fuertes habilidades de salud mental y de afrontamiento son más capaces de manejar los desafíos de la vida y son más resistentes.
- Los estudiantes con una sensación de bienestar forman relaciones positivas y tienen una consideración positivas de sí mismos.
- Si no se resuelven los problemas de salud mental están vinculados a preocupaciones negativas, como problemas académicos y de conducta, abandono escolar, delincuencia y dificultades en la edad adulta.

Estrés



¿Que es estrés?

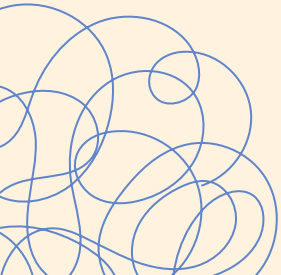
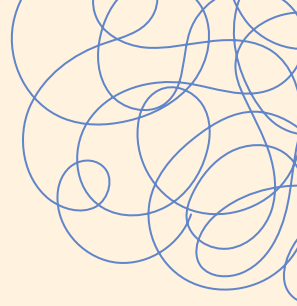
- Definición de estrés: Cualquier “experiencia emocional incomoda acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y de comportamiento predecibles”
- Podemos experimentar y expresar estrés físico, mental y emocional
- El estrés hace que sea difícil pensar con claridad o tomar buenas decisiones

¿Qué es estrés?

- Por lo general, podemos identificar lo que nos está causando sentir estrés y el estrés desaparece cuando el factor estresante desaparece
- El estrés es una experiencia a corto plazo
- Una respuesta natural y normal a los desafíos de la vida

**¿Qué cosas pueden
causarnos estrés
como adultos?**

**¿Cómo se ve para ti?
¿Cómo reaccionas?**



¿Qué cosas pueden causar estrés en niños?

- Situaciones nuevas o desconocidas
- Familiares enfermandose
- Tomando exámenes
- Trabajo escolar es demasiado difícil
- Estar separado de padres
- Hacer nuevos amigo o sentir que no tienen amigos

- Muerte de un familiar o mascota
- Perder un juego
- Conflicto entre compañeros
- Sintiéndose acosado
- Violencia familiar o comunitaria
- Estar inseguro sobre el futuro

¿Cómo se ve el estrés en niños?

COMMON PHYSICAL SYMPTOMS OF STRESS AMONG CHILDREN

Anxiety

Difficulty in falling asleep



Food intolerance and sensitivity



Frequent infection



Inability to concentrate



Crying or whining



Stubborn behavior



Unexplained skin rashes



Aggressive behavior - anger, easily irritable




New or recurring fears



¿Es el estrés siempre bueno?



- Algún estrés puede ser beneficiante
 - “Estrés bueno” te puede ayudar sentir motivado, energizado, emocionado y enfocado
 - Puede alentarnos a entrenar desafíos y resolver problemas
 - Puede generar resiliencia y ayudarnos a adaptar a los cambios
- 

Stress Performance Connection

Conexión de rendimiento de estrés



**¿Qué pasó con la
ansiedad?**

**¿Cuál es la diferencia entre
la ansiedad y el estrés?**

Ansiedad y estrés

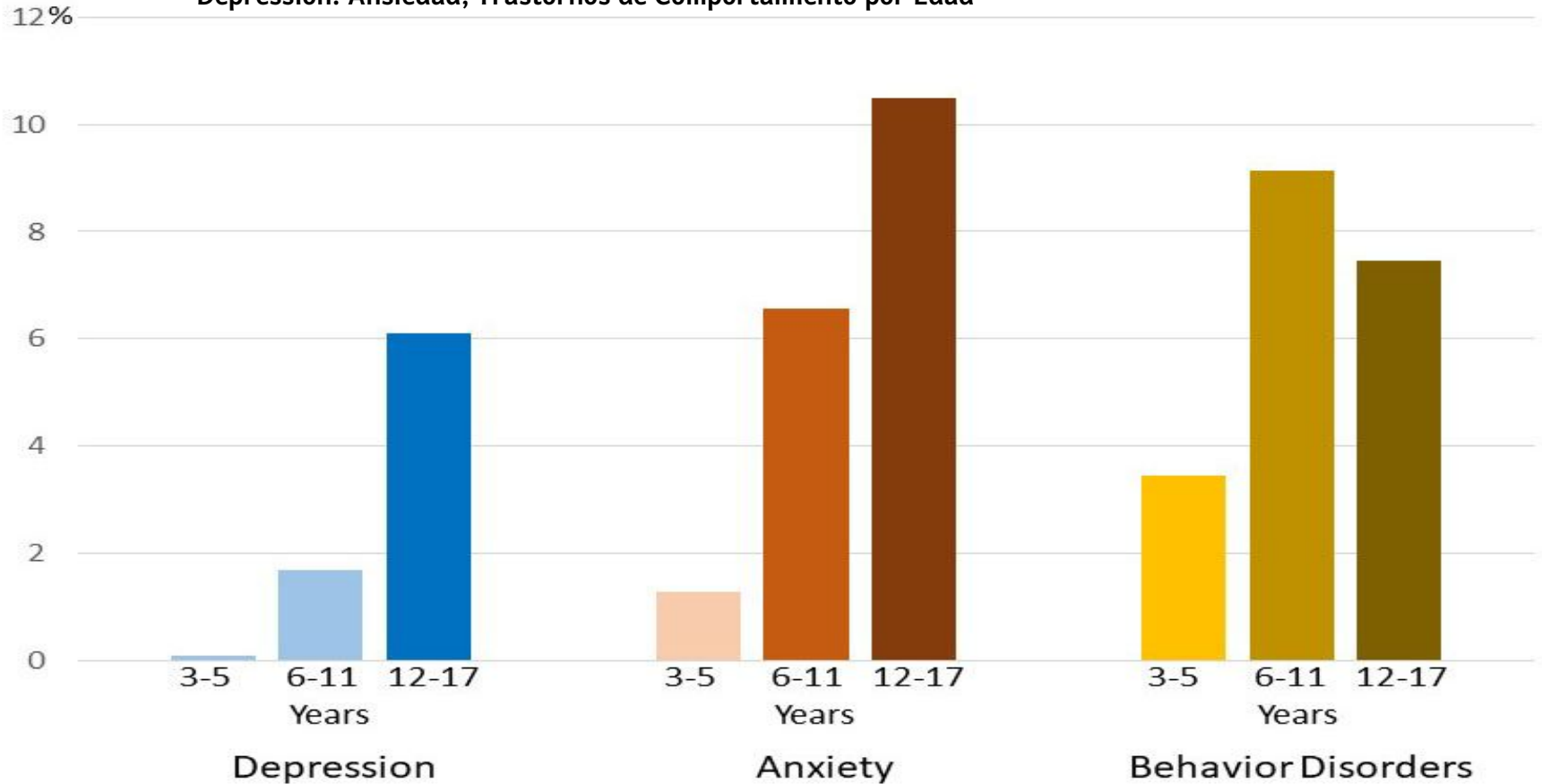
- La ansiedad puede ser una reacción para prolongar los niveles de altos estrés cuando tomamos medidas para reducir el estrés
- A diferencia del estrés, la ansiedad a menudo persiste y continúa después de que desaparece el factor estresante
- Mientras que el estrés suele ser específico, la ansiedad nos hace sentir incómodos, preocupados por la vida o las cosas en general

Ansiedad y Estrés

- La ansiedad puede sentirse como miedo, pero no es lo mismo. La ansiedad es una respuesta a una amenaza desconocida e imprecisa (sabemos a lo que tememos)
- La ansiedad es un sentimiento que a menudo no guarda proporción con la situación (real o imaginaria)
- **La ansiedad es una preocupación o temor de los eventos futuros que tengan un resultado negativo**

Depression, Anxiety, Behavior Disorders, by Age

Depression. Ansiedad, Trastornos de Comportamiento por Edad



Desórdenes de ansiedad

- **Ansiedad por separación**

- Temores persistentes o extremos de dejar a los cuidadores o personas conocidas

- Negarse a salir de casa para asistir a la escuela

- **Trastorno de ansiedad generalizada**

- Niveles altos y generalizados de ansiedad en una variedad de situaciones

- Preocupado por hacer las cosas bien; Perfeccionista

- Se preocupa con frecuencia por cosas relativamente menores

- Parecer estresado la mayor parte del tiempo

- Trastorno de ansiedad infantil más frecuente

● **Fobia social**

- Angustia severa por estar en situaciones sociales, interactuar con otros y ser evaluado por otros
- El miedo a las situaciones sociales no guarda proporción con la situación real
- La edad típica de inicio es en la adolescencia o la adultez temprana (¿qué pasa con el covid?)

● **Trastorno de estrés postraumático (TEPT)**

- Angustia como consecuencia de una situación traumática.
- Tipos comunes de trauma: exposición a la violencia, accidentes automovilísticos, incendios y lesiones en el hogar, desastres naturales, experiencias infantiles adversas


¿Qué son los ataques de pánico?

Los ataques de pánico son episodios repentinos e inesperados de ansiedad severa, que pueden no tener desencadenantes obvios y pueden ocurrir cuando la persona menos lo espera. Los ataques de pánico pueden ser extremadamente aterradores, y este es especialmente el caso si la víctima es un niño.

Síntomas del ataque de pánico



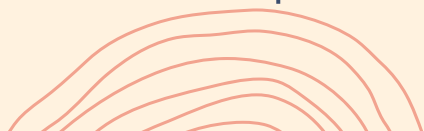
Los ataques de pánico pueden resultar en una variedad de síntomas psicológicos y físicos que pueden variar de persona a persona. Su hijo puede sentir como si hubiera perdido el control y como si estuviera atrapado o incapaz de liberarse de una determinada situación.



Síntomas del ataque de pánico



Los ataques de pánico también pueden ir acompañados de síntomas físicos que pueden incluir:

- Sensación de desmayo, mareos o aturdimiento
 - Sensación de náuseas
 - Malestar abdominal
 - Dolores en el pecho y dificultad para respirar
 - Palpitaciones del corazón, corazón acelerado
 - Temperamento corporal fluctuante
 - Hiperventilación o dificultad para respirar
- 

¿Qué puede causar ataques de pánico?

Como la mayoría de las condiciones de salud mental, puede haber varios factores que podrían aumentar la probabilidad de que su hijo experimenta ataques de pánico, como:

- Factores hereditarios/genéticos
- Fobias
- Una condición de salud mental existente
- Desencadenantes emocionales a corto plazo, como sufrir un duelo
- Baja autoestima
- Ciertas sustancias también pueden desencadenar síntomas como la cafeína.

Efectos sobre el rendimiento escolar y social

- Puede tener dificultades con varias demandas de la escuela.
- Comportamiento desatento u olvidadizo
- Perfeccionista (puede parecer que no quiere comenzar una tarea o no puede terminarla)
- Evitar tareas o situaciones sociales difíciles

- No participa en las actividades del salón de clases.
- Retraimiento de otros o situaciones
- Puede ser percibido por otros como desmotivado, perezoso, desinteresado en la escuela.
- No está dispuesto a participar debido a preocupaciones sobre el fracaso o la vergüenza.

PROPORCIONAR AYUDA





¿Qué hacemos para sentirnos mejor como adultos cuando nos sentimos nerviosos, ansiosos o estresados?



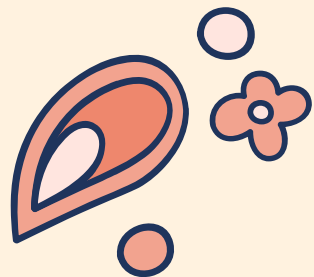
- Llame a un amigo o hable con alguien en quien confíe
- Sal a caminar
- Bailar o escuchar música



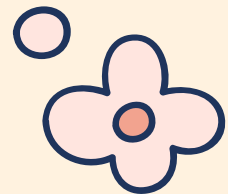
- Haz algo creativo
- Estrategias menos saludables

Cómo ayudar a tu hijo(a)





Cómo ayudar a tu hijo



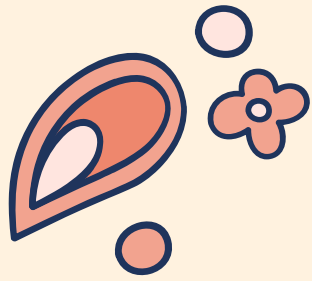
**Mantén la
calma**

**Escuche sus
necesidades**

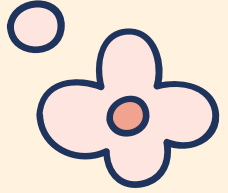
Se paciente

**No reaccione
exageradamente
ni evite**



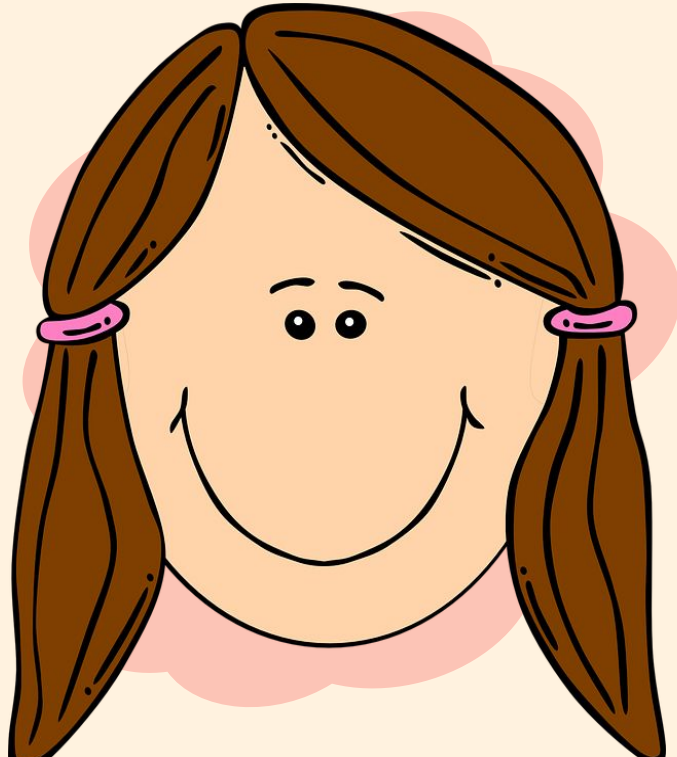


Cómo ayudar a tu hijo



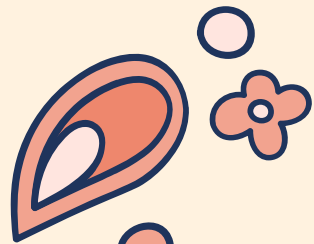
**Los errores
están bien**

**Expresar
expectativas
positivas pero
realistas**

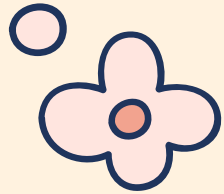


**Nadie es
bueno en
todo**

**La práctica
hace mejor**

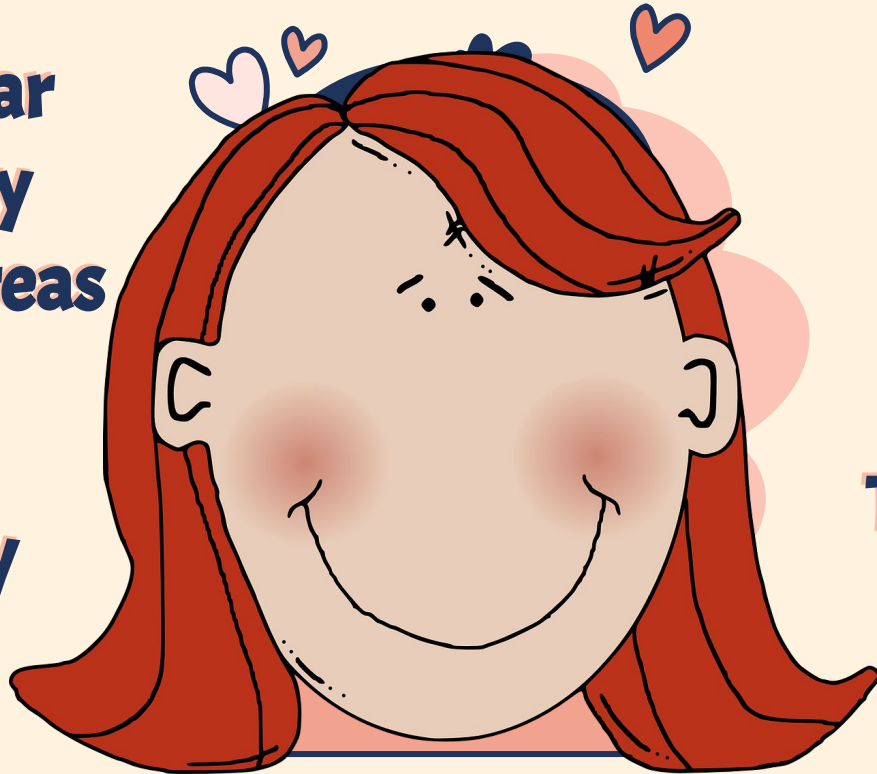


Cómo ayudar a tu hijo



**Proporcionar
descansos y
desglosar tareas**

**Organizar
materiales y
tiempo**

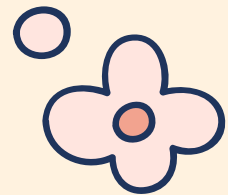


**Elogie y
refuerce el
esfuerzo**

**Tener rutinas
predecibles**



Cómo ayudar a tu hijo



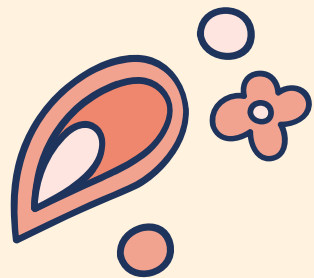
**Practica
ejercicios de
respiración y
visualización.**

**Pregúntales
qué funciona
para ellos.**

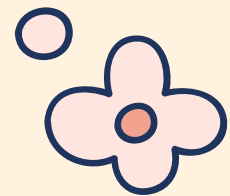


**Fomentar
actividades
divertidas y
relajantes.**

Reír juntos



Cómo ayudar a tu hijo



**Explora el
pensamiento**

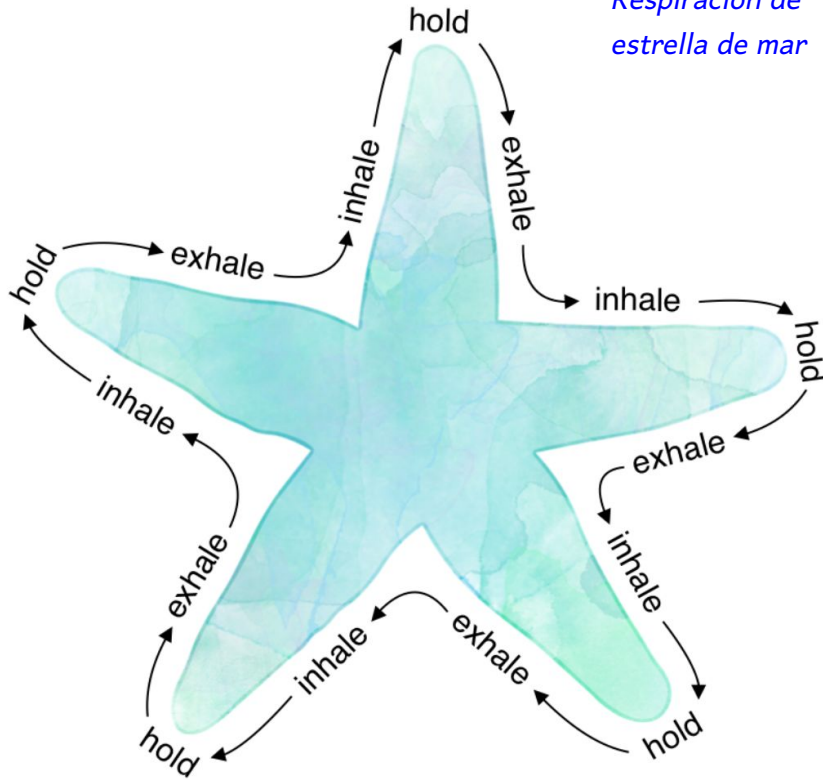
**Resuelva
problemas y
cree un plan**



**Dar
responsabilidad
es para
desarrollar la
confianza en
uno mismo.**

Starfish Breathing

*Respiración de
estrella de mar*



Inhala, sostén, exhala

Trace and Breathe

Trace along the rainbow with your finger
as you breathe in and out

*Traza y respira
Traza el arcoíris
con el dedo
mientras inhalas y
exhalas*



5-4-3-2-1 Mindfulness

List...

- 5** things you can see
- 4** things you can touch
- 3** things you can hear
- 2** things you can smell
- 1** thing you can taste

*5-4-3-2-1 Lista de
atención plena
5 cosas que puedes ver
4 cosas que puedes tocar
3 cosas que puedes
escuchar
2 cosas que puedes oler
1 cosa que puedes probar*



And when you're ready



Mind Yeti



Aura



SAM

Aplicaciones de atención plena



Calm



Breathe Kids



Smiling Mind



Headspace

Escala de comportamiento: cómo juzgar la gravedad

- **Síntomas leves:** Los síntomas no impiden que el niño realice actividades normales. La escuela, el juego, las relaciones y el sueño no han cambiado.
- **Síntomas moderados:** Los síntomas impiden que el niño realice algunas actividades normales. Los nuevos comportamientos ocurren principalmente en casa. Afectan la forma en que interactúan el niño y el padre. También pueden impedirles ir a la escuela. Es posible que su hijo no duerma bien debido a estos síntomas.
- **Síntomas graves:** Los síntomas impiden que el niño realice la mayoría de las actividades normales. Afectan la forma en que el niño interactúa con los padres. Los síntomas también afectan la relación con hermanos y amigos. Los adultos en la escuela también pueden verse afectados por las acciones del niño.

Cuándo obtener ayuda

- Los comportamientos del estudiante están interfiriendo con las actividades de la vida
- Estudiante causando interrupciones significativas/repetidas en el salón de clases
- Estudiante escalando el comportamiento de otros

- Estudiante que se autolesiona
- El estudiante es retraído y evita actividades
- El estudiante se vuelve suicida/amenaza a otros

Obtener ayuda en la escuela

- **Maestro**
- **Adulto de confianza**
- **Consejero de la escuela**
 - Reportarte con el consejero
 - Consejería individual
 - Consejería en grupo
 - Referencias externas



Rincones relajantes



**Una estrategia que quieras tratar en casa o
algo que hayas aprendido hoy**





¡Gracias!