Ayudar a su hijo a manejar el estrés y la ansiedad

Presentadoras: Maggie Brown y Tiffany Gomez

Sobre nosotras

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

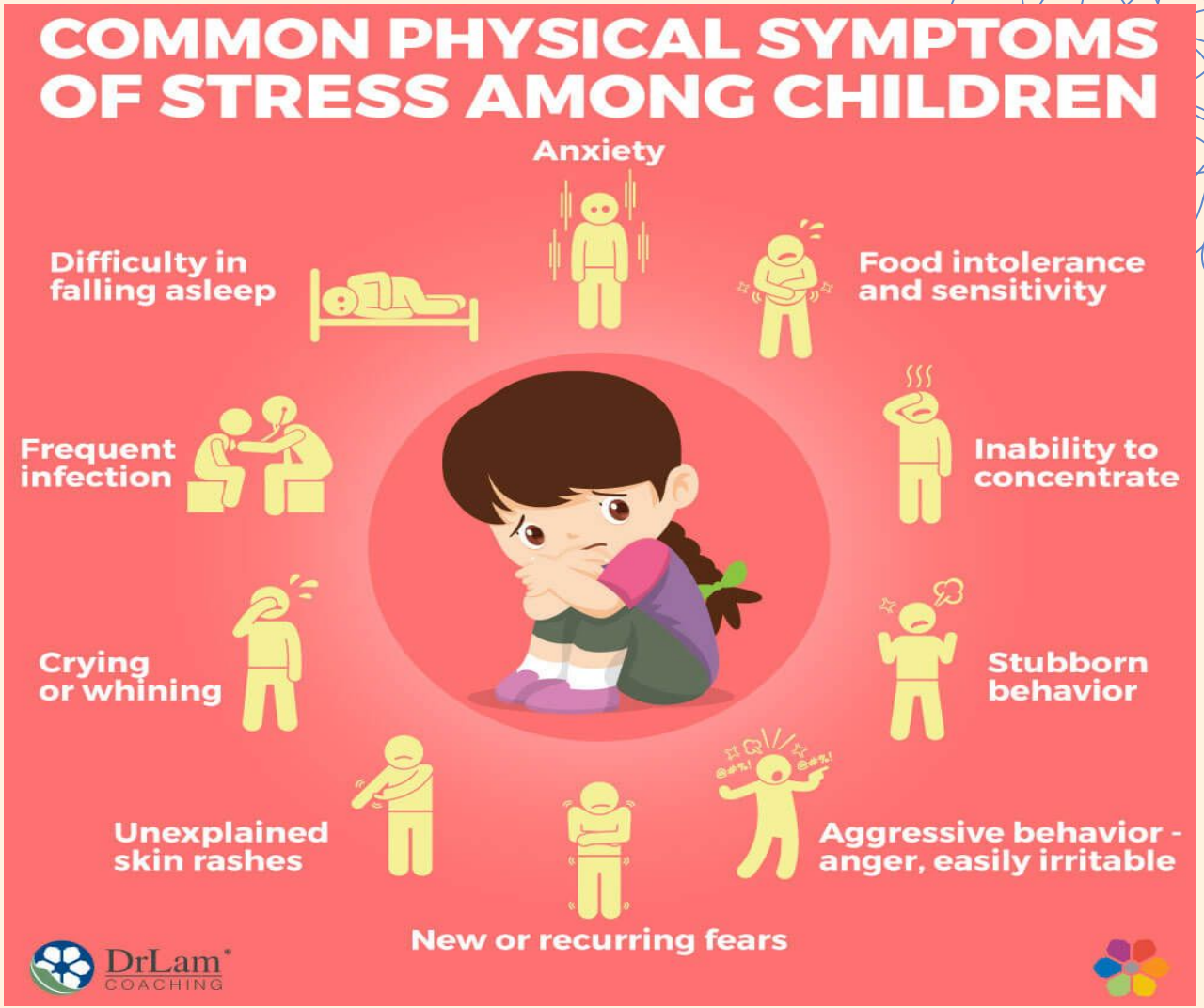
¿Qué cosas pueden causarnos estrés como adultos?

¿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?



¿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

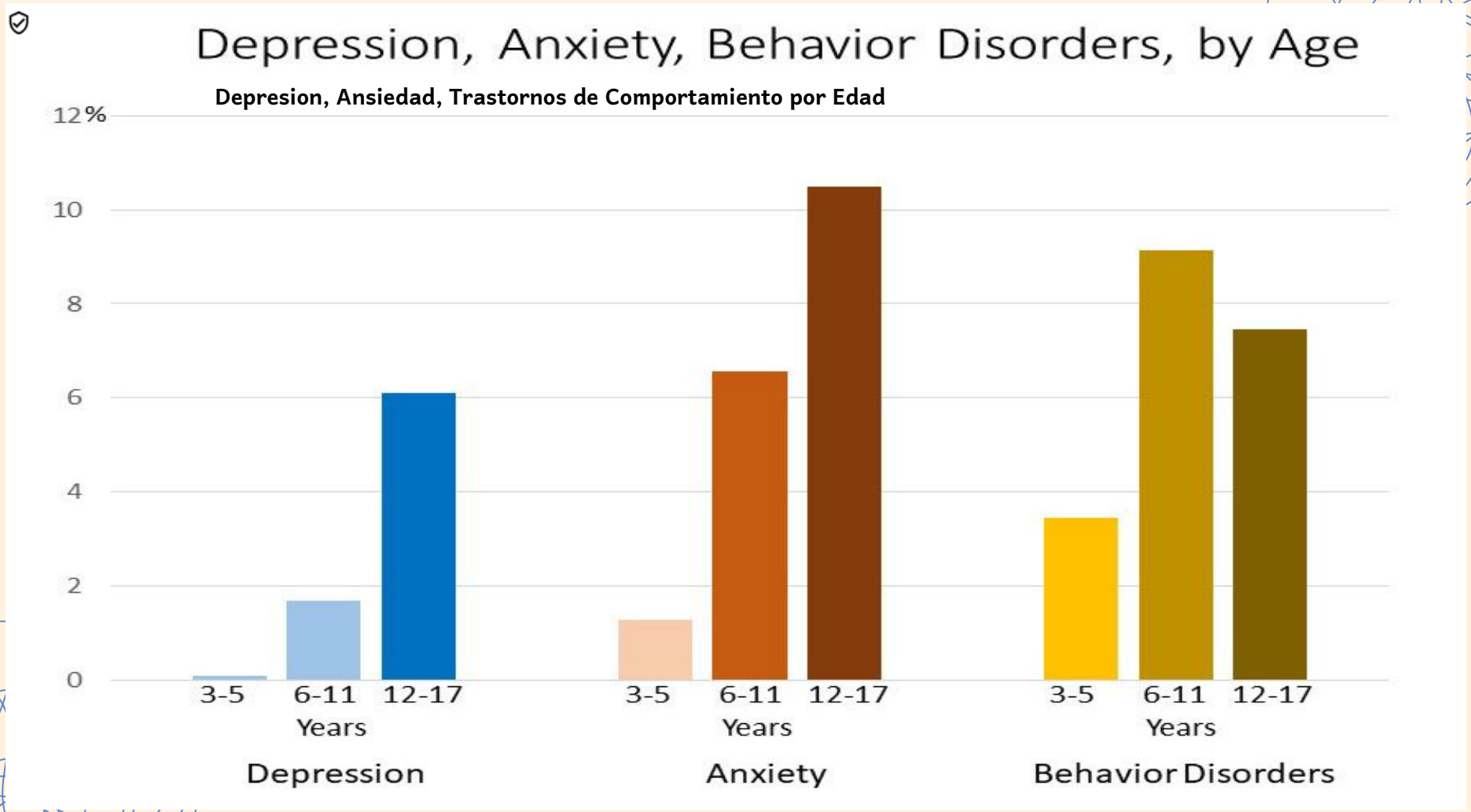
- Mientras que el estrés suele ser específico, a ansiedad nos hace sentir incómodos, preocupados por la vida o las cosas en general

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 en un sentimiento que a menudo no guarda proporción con la situación (real o imaginaria)

- **La ansiedad en una preocupación o temor de los eventos futuros que tengan un resultado negativo**


Depression, Anxiety, Behavior Disorders, by Age
Depresion, Ansiedad, Trastornos de Comportamiento por Edad
12%
10
8
6
4
2
0
3-5
6-11
12-17
Years
Depression
3-5
6-11
12-17
Years
Anxiety
3-5
6-11
12-17
Years
Behavior Disorders

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

Goodbyes Aren't Easy

Supporting your child with Back-to-School worries

Back to basics

Making sure your child is getting enough sleep, regularly eating healthy meals/snacks, and getting daily physical activity will nourish their body & mind making school worries easier to handle. Plus, they are also more likely to listen to you and the teacher if they are rested with a full belly!

Keep it short & sweet

Creating a goodbye ritual/routine **with** your child can help them feel in control and more secure & confident saying goodbye. (ex. special handshake, songs on the way to school, etc.) Avoid lingering as this can cause more distress for your child.

Be calm and consistent

Stick to your goodbye ritual/routine in a pleasant, loving, and firm manner (*when you say you are leaving, mean it). Reassure your child you will see them when the school day ends. Stay calm and show confidence in your child to instill self-confidence within themselves.

Follow through on promises

It is important you return to pick up your child when you said you would. Sticking to your word helps your child build trust with you and their teacher's who reassure them you will be back after school. This is critical in helping your child develop self-confidence that they can make it through your time apart.

Remind your child (and yourself): Practice makes better! Together, you will get through this!

Trastorno de ansiedad generalizada

- Niveles altos y generalizados de ansiedad en una variedad de situaciones
- Preocupado por hacer bien las cosas; perfeccionista
- Se preocupa con frecuencia por cosas relativamente menores
- Parecer cansado y estresado la mayor parte del tiempo
- Trastorno de ansiedad infantil más común

- # 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

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.

¿Qué pasa con los berrinches?

Berrinches y Colapsos

Un berrinche generalmente ocurre cuando a su hijo no se le da lo que quería.

Los berrinches generalmente se usan cuando un niño está probando los límites para ver si su cuidador cederá a sus demandas.

Ellos son parte del desarrollo normal

Las crisis son el resultado de emociones internas que son demasiado abrumadoras para que el niño las maneje.

Es importante tener en cuenta que con los colapsos y la ansiedad, el niño no necesariamente tiene control sobre sus emociones.

Viene de un lugar emocional que es instintivo para el niño

¿Es berrinche o ansiedad?
¿Y que hago?

- Los berrinches pueden ser vergonzosos, estresantes y abrumadores para los adultos, especialmente en público.

    - Ya sea que los berrinches sean el problema principal o sean secundarias a otro problema como la ansiedad, deben tratarse de manera similar.

Que NO funciona

◦ Tratar de calmar o consolar a los niños cuando tienen un berrinche rara vez funciona y puede empeorar la situación.

◦ **Prestar atención al berrinche** incluso cuando está tratando de ayudar les da más cosas por las que reaccionar o enojarse.

Ok, entonces, ¿qué funciona?

- ¡IGNORAR, IGNORAR, IGNORAR!
- Reglas claras y consistentes sobre lo que sucede después de un berrinche (espere hasta que se calmen para recordarles las consecuencias)
- Retire los objetos peligrosos o valiosos del camino o lleve al niño a un lugar seguro

¿Qué funciona con berrinches?

Proporcionar un enfoque de “entrenador de emociones”. Este enfoque demuestra su comprensión de lo que siente su hijo.

Al identificar los sentimientos de su hijo, los está ayudando a desarrollar un “vocabulario emocional” que puede comenzar a usar.

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

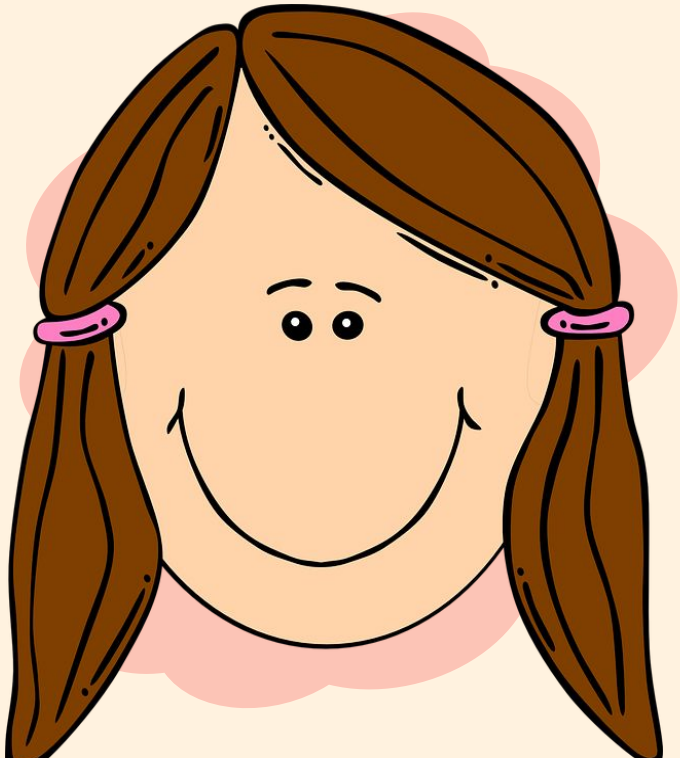
Se paciente

No reaccione exageradamente ni evite

Cómo ayudar a tu hijo

Los errores estan bien

Expresar expectativas positivas pero realistas



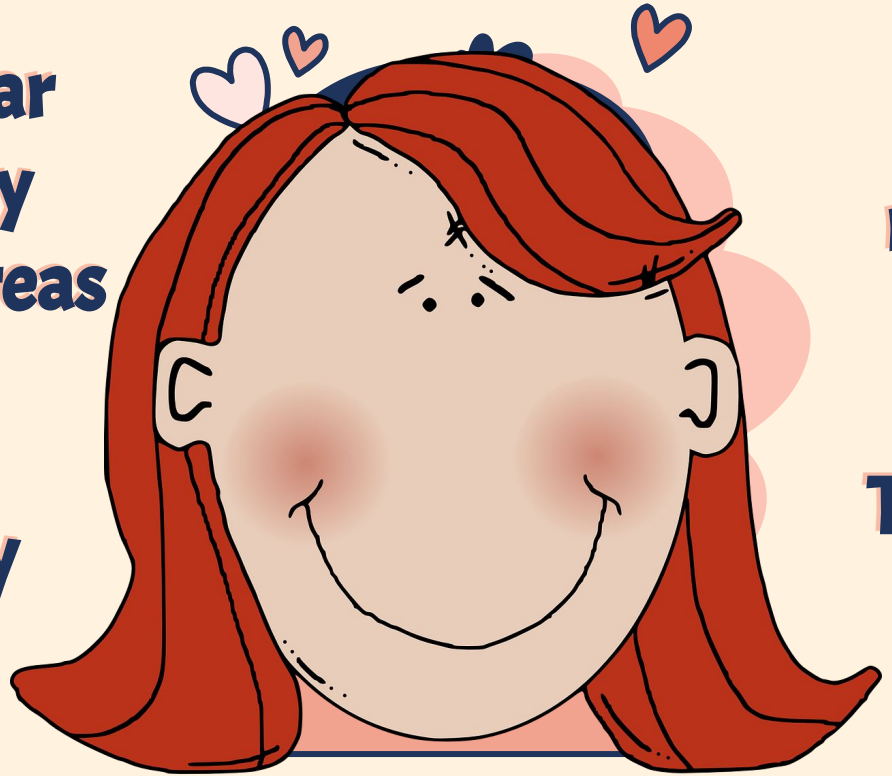
Nadie es bueno en todo

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

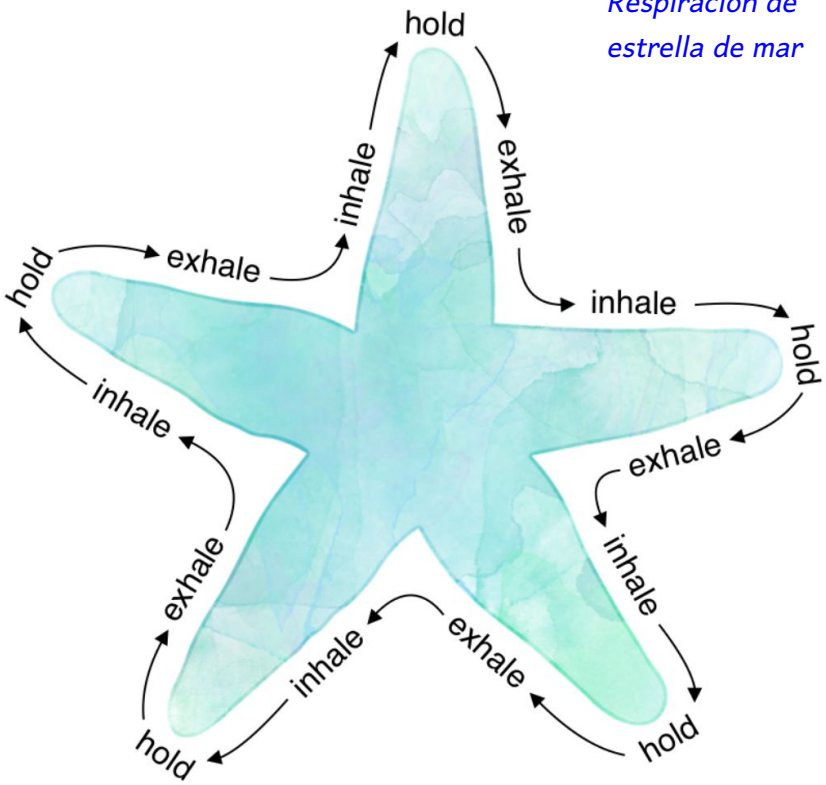
Explora el pensamiento

Resuelva problemas y cree un plan

Dar responsabilidades 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

www.beautyandthebumpnyc.com

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

Aplicaciones de atención plena

Mind Yeti

Aura

SAM

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

Los Angeles County
Office of Education

Every child wants to know:

- Am I acceptable?
- Can I trust you with my big feelings?
- Do you respect me even though I am little?
- Do you see my light even when I'm not shining it?
- Will you love me through it all?

—Rebecca Eanes

Every day. Every child.

¡Gracias!