

# Superar la ansiedad: lo que todos los padres deben saber

Heather Lambert, consejera escolar certificada  
(Certified School Counselor, CSC), consejera profesional certificada  
(Licensed Professional Counselor, LPC)

[heather@clearhopewellness.com](mailto:heather@clearhopewellness.com)



@HeatherHopeTX



@clearhopewellness

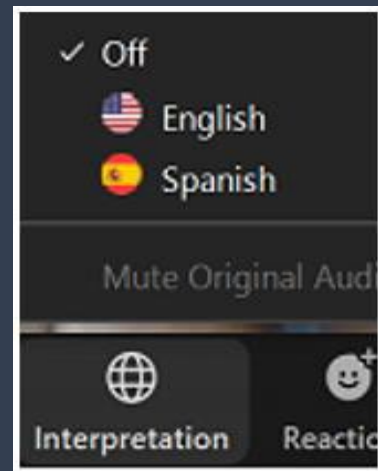


@heatherlamberthouston

Spring Branch ISD  
**parentU**  
A Family Learning Experience

# Interpretation

**Available/Interpretación disponible**



# Agenda

¿Qué es la ansiedad?

¿Qué es el estrés?

¿Qué ocurre con la presión de los padres?

¿Cuáles son los signos de la ansiedad?

¿Cómo podemos ayudar?

¿Cuándo es momento de solicitar ayuda profesional?



# ¿Qué es la ansiedad?

Una afección mental que se caracteriza por una preocupación excesiva por amenazas **reales o percibidas**, que suele traer aparejados comportamientos de evitación y síntomas físicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión muscular.

# ¿Qué es el estrés?

Un **estado de tensión** mental o emocional que surge a partir de circunstancias adversas o que demandan mucha energía.

# Qué ocurre con la presión de los padres?

## Cuándo es perjudicial:

- **Aumentan los índices de enfermedades mentales.**
- **Existe un mayor riesgo de sufrir lesiones.**
- **Aumentan las probabilidades de mentir.**
- **El niño se niega a participar.**
- **Genera problemas de autoestima.**
- **Genera falta de sueño.**

# Qué ocurre con la presión de los padres?

## ¿Qué pueden hacer los padres?

- Animar a los niños a dar lo mejor de sí.
- Preguntarse a ellos mismos por qué les importan el desempeño, las calificaciones y el éxito de su hijo.
- Hablar con su hijo acerca de su participación en deportes, sus tareas y su desempeño.
- Permitir que su hijo exprese sus emociones.
- Asegurarse de que su hijo sepa cuánto lo quieren.
- Normalizar los errores

“

La presión constante surge de la idea de que aumentar la presión sobre las personas las estimula para mejorar su desempeño cada vez más, hasta alcanzar un punto óptimo. Sin embargo, cuando la presión excede este punto óptimo, tiene el efecto contrario y el desempeño de la persona comienza a verse comprometido.

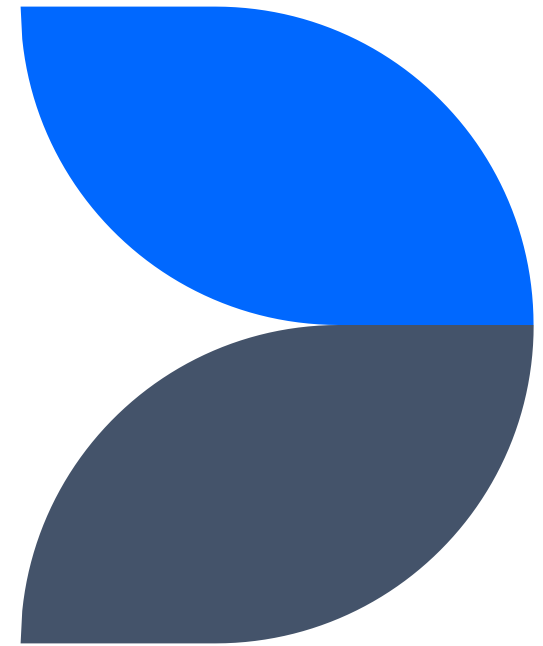
”

Robert Yerkes y  
John Dodson, psicólogos, 1908



# Tenga cuidado con las “P”

Signos de ansiedad



# Las “P” de la ansiedad

## Percepción

Sobreestimación de las amenazas.

## Probabilidad

La ansiedad siempre nos dice que hay 100 % de probabilidades de que algo ocurra.

## Perfeccionismo

Solo dos opciones: la perfección o el error.

## Pesimismo

La ansiedad solo da lugar a las interpretaciones negativas.

## Predicción

Siempre ocurrirá lo peor.

## Preocupación

La ansiedad no tolera la incertidumbre.

## Prevención

Ser ansioso evitará que sucedan cosas malas.

## Perspectiva

“La forma en que me siento actualmente durará para siempre”.

## Performance (desempeño)

“Tu valor depende de tu desempeño”.

### **Percepción**

¿Es real?

### **Probabilidad**

Asignar un porcentaje.

### **Perfeccionismo**

Más opciones “lo suficientemente buenas”.

### **Pesimismo**

¿Menos negativo?  
¿Qué es preciso?

### **Predicción**

Pensar en el aquí y ahora.

### **Preocupación**

Tolerar la incertidumbre

### **Prevención**

¿De qué manera lo afecta la ansiedad?

### **Perspectiva**

Pensar en el panorama COMPLETO.  
1 hora, 1 día, 1 semana,  
1 mes.

### **Performance**

Reemplazo por pensamientos positivos.

“

“Cuando se está así, abatido, no  
hay ninguna diversión.  
Y sobreponerse, es sabido, cuesta  
mucho decisión.”

”

[Dr. Seuss, ¡Oh, cuán lejos llegarás!](#)

Percepción  
Sobreestimación de  
las amenazas.

**MIEDO**

Probabilidad  
La ansiedad siempre  
nos dice que hay 100 %  
de probabilidades de  
que algo ocurra.

**VERGÜENZA**

Perfeccionismo  
Solo dos opciones: la  
perfección o el error.

**TRISTEZA**

Pesimismo  
La ansiedad solo da lugar  
a las interpretaciones  
negativas.

Predicción  
Siempre ocurrirá  
lo peor.

Preocupación  
La ansiedad no  
tolera la  
incertidumbre.

Prevención  
Ser ansioso evitará  
que sucedan cosas  
malas.

Perspectiva  
“La forma en que me  
siento actualmente  
durará para siempre”.

**AGOBIO**

Performance  
“Tu valor depende  
de tu desempeño”.

**INSUFICIENCIA**

# Balancear para regular

DE

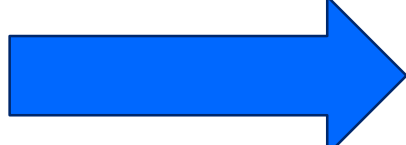
A

**MIEDO**



**CURIOSIDAD**

**VERGÜENZA**



**ORGULLO**

**TRISTEZA**



**AMOR, CUIDADO**

**AGOBIO**



**ALIVIO SENSORIAL**

**INSUFICIENCIA**



**FORTALEZAS, GRATITUD**



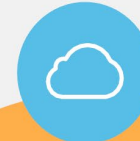
# REGULACIÓN EMOCIONAL SALUDABLE

## Lista de verificación



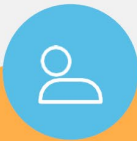
### PRIMEROS pasos

- ¡RESPIRA! Siempre recuerda respirar.
- Toma conciencia de tu cuerpo. ¿Dónde sientes la emoción?
- Piensa en tu lugar "feliz".
- ¡Sal unos minutos! Siéntate. Tómate un momento para volver a concentrarte.



### ACEPTA la emoción

- Asígnale un nombre a la emoción.
- Califica la intensidad de la emoción del 1 al 10.
- Regula lo que sientes, no lo reprimas ni lo ignores.
- No te juzgues por tus emociones. ¡Simplemente lo sientes así!



### CONTROLA tu estrés

- Duermes las horas necesarias, haz ejercicio regularmente y sigue una dieta balanceada.
- Cuida de ti mismo: encuentra aficiones, pasa tiempo con amigos o en la naturaleza, reza, medita.
- Habla con un profesional.



### ALIVIA tus sentidos

- Colócate un caramelo, una menta o una goma de mascar en la boca. ¡SIENTE SU SABOR!
- HUELE un aceite esencial relajante, una vela, un aromatizador. ¡Siente su olor!
- Ponte un suéter calentito, párate frente al ventilador y libera la tensión de los hombros. ¡SIENTELO!
- Pon música relajante; elige una canción que te haga sentir bien. ¡ESCÚCHALA!



This isn't how kids communicate.



# Pautas para una conversación de salud mental saludable:

Hable sobre la salud física y mental.

Escuche y reflexione sobre lo que escucha antes de agregar información nueva.

Mantenga el nivel de conversación acorde a la edad.

Sea auténtico.

Sea honesto. Si se siente incómodo, admítalo.

Si cometió un error, discúlpese.

Normalice los errores o fracasos.

Controle sus expectativas.

Comunique sus expectativas.

Muéstrese dispuesto a hacer modificaciones.

Busque ayuda cuando la necesite.



# Formas de iniciar una conversación

Para brindar un mejor apoyo a la salud mental de los estudiantes superdotados, asegúrese de que la salud mental sea un tema de conversación constante.

Las formas de iniciar una conversación que se encuentran a continuación pueden ayudarle a saber por dónde empezar.

Preocupación	Forma de iniciar una conversación
Estrés	En una escala del 1 al 5, ¿cuál es tu nivel de estrés? ¿Qué haces para disminuir el estrés? ¿Te sientes mejor? ¿Te tomas un descanso?
Ansiedad	¿Qué es lo que más te molesta en este momento? Si te concedieran un deseo, ¿qué pedirías? ¿Qué es lo que más te asusta hoy?
Depresión	¿Sabes qué es lo que te molesta? ¿Te sientes triste? ¿Por qué? ¿Algunas veces desearías estar muerto?
Suicidalidad	¿Piensas en suicidarte? ¿Piensas en lastimarte? ¿Alguna vez te has lastimado a ti mismo?
Hostigamiento	¿Alguien te molesta en la escuela? ¿Alguien te hace daño en la escuela? ¿Has visto a alguna persona sufrir hostigamiento?
Aislamiento social	¿Tienes con quien sentarte o hablar en la escuela? ¿Quiénes son tus amigos? ¿Qué haces cuando estás con ellos? ¿Quiénes en tu clase o escuela son más parecidos a ti? ¿A quién te gusta ver en la escuela o la clase?
Baja autoestima	¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Qué te hace especial? Según las demás personas, ¿qué es lo mejor de ti?
Ansiedad por el desempeño	¿Qué sucederá si no tienes éxito? ¿Qué es lo que más te preocupa? ¿A quién decepcionarás si no logras los objetivos _____?

Aproximadamente el 35 % de los niños estadounidenses padecen problemas de salud relacionados con el estrés. <sup>1</sup>

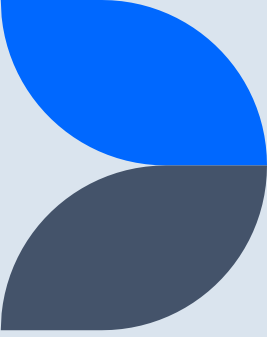
Según psicólogos, pediatras y proveedores de atención médica, el estrés que sufren los niños está directamente relacionado con el aumento de problemas sociales, mentales y físicos.

Centro Nacional para la Información  
Biotecnológica  
(National Center for Biotechnology Information, NCBI)

# ¿Cuándo es demasiado?



# Diez razones para programar una sesión de terapia para su hijo



<b>Pedido de ayuda</b>	<b>Cambios</b>	<b>Autolesiones o maltrato</b>	<b>Hostigamiento</b>
<b>Alteración emocional</b>	<b>Problemas escolares</b>	<b>Mal funcionamiento</b>	<b>Trauma</b>
	<b>Patrones del sueño anormales</b>	<b>Instinto paternal/maternal</b>	

# Resumen

<https://psychcentral.com/lib/parental-pressure-and-kids-mental-health>

<https://www.mindtools.com/asq0vw2/coping-under-pressure>

<https://www.verywellfamily.com/the-dangers-of-putting-too-much-pressure-on-kids-1094823#:~:text=Kids%20who%20feel%20like%20they,Higher%20risk%20of%20injuries.>

<https://www.verywellmind.com/dsm-5-criteria-for-generalized-anxiety-disorder-1393147>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4166684/#:~:text=Approximately%2035%20percent%20of%20American%20children%20experience%20stress%2Drelated%20health%20problems.&text=According%20to%20many%20psychologists%2C%20pediatricians,physical%2C%20mental%20and%20social%20problems.>

<https://www.healthcentral.com/article/mental-health-effects-of-covid-19-on-students>



**iGracias!**

[heather@clearhopewellness.com](mailto:heather@clearhopewellness.com)

