

CONSEJOS PARA NIÑOS Y/O ADOLESCENTES

ENCUENTRA MANERAS DE RELAJARTE.

- Cuando sientes estrés o ansiedad, tus músculos se tensan, tu ritmo cardíaco aumenta y tu respiración es menos profunda. Inhalar profundamente, en lugar de superficialmente, es una manera de ayudar a tu cuerpo a regresar a un estado de descanso.
- Haz de cuenta que tu estómago es un globo. Inhala y haz crecer el globo, luego exhala y haz que el globo se reduzca.
- Cuenta lentamente hasta 4 cuando inhales y cuenta lentamente hasta 4 cuando exhales.

ENFRENTA TUS MIEDOS

- Enfrenta poco a poco las cosas a las que les temes. Este proceso se llama exposición e implica enfrentar lenta y repetidamente las cosas a las que les temes hasta que estés menos ansioso. Respira profundamente (ver a continuación) para ayudarte a lidiar con tu miedo.

TOMA EL CONTROL DE TUS PENSAMIENTOS.

- Presta atención a lo que te dices a ti mismo. Cuando sientes preocupación, tus pensamientos pueden ser extremos y excesivamente negativos.
- Pregúntate "¿Qué le diría a mi amigo si estuviera en esta situación?" o "¿Qué es lo peor que podría ocurrir? Si OCURRIÓ lo peor, ¿qué podría hacer para manejarlo?" Piensa en todas las veces que has podido manejar un problema difícil.



ENFÓCATE EN DORMIR LO SUFICIENTE.

- Tenemos más probabilidades de enfadarnos o sentirnos tristes si no descansamos lo suficiente. Intenta estar en paz y relájate una hora antes de acostarte. Intenta estar alejado de tu teléfono y del televisor, ya que la luz le hace creer a tu cerebro que es de día.

¡RECIBE APOYO!

- Un terapeuta, tal como un psicólogo, trabajador social o consejero, puede ayudarte a comprender y manejar tus estados de ánimo y sentimientos. Los tratamientos efectivos para la ansiedad incluyen terapia conversacional (terapia cognitivo-conductual, TCC) o una combinación de la terapia conversacional y medicamentos.
- Puedes llamar a una línea de ayuda tal como el 1-800-273-TALK, enviar "CONNECT" por mensaje de texto al 741741 o llamar al 911 si estás en crisis o deseas hacerte daño.

FUENTES

<http://www.ohsu.edu/xd/education/schools/school-of-medicine/departments/clinical-departments/psychiatry/divisions-and-clinics/child-and-adolescent-psychiatry/opal-k/upload/Care-Guide-Complete.pdf>

https://www.michiganspeechhearing.org/docs/Kotrba_MSHA_presentation_march_2017.pdf

<https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-children.shtml>

Therapistaid.com (Conversando con su hijo sobre la ansiedad)