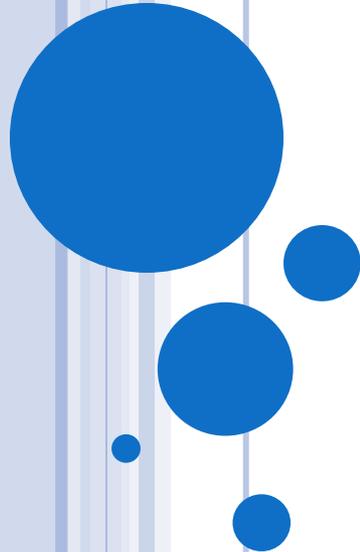


¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- La ansiedad “es una emoción que nos surge de forma automática en situaciones de amenaza o peligro, para prepararnos a luchar o huir”, según señala el psicólogo clínico José García H.

Por lo tanto, cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas o desconocidas, es normal sentir ansiedad.



¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS?

○ Miedo



○ Llanto excesivo



○ Insomnio



○ Irritabilidad



○ Dolor de cabeza o estómago



COMO ADULTOS...

¿QUÉ PODEMOS HACER?



CONSEJOS:

1) Evite exponer a sus hijos a las noticias:

Es importante estar informado de la situación actual, pero exponer a los niños (as) a tanta información negativa, sólo sirve para aumentar sus niveles de ansiedad. Los niños no necesitan saber tantos detalles, por lo tanto, no hay razón para preocuparlos.

Si su hijo (a) pregunta, respóndale con palabras simples y acorde a su edad.



2) Manejar nuestra ansiedad:

Evite expresiones extremadamente negativas. Recuerde que su hijo (a) actuará conforme a la emoción que en usted vea. Si usted constantemente evidencia preocupación, su hijo (a) se preocupará. Si se observa calmado, su hijo(a) sentirá que está protegido.



3) Mantenga contacto con sus seres queridos:

Estar en contacto con nuestros amigos y seres queridos es fundamental para regular nuestro estado de ánimo. Conéctese a través de whatsapp, llamadas, o mensajes de texto, si es que puede hacerlo. La interacción virtual será una inyección de energía para todos los integrantes de la familia.



4) Intente mantener las mismas rutinas:

Programe un horario para actividades escolares y para actividades recreativas en el hogar. Puede apoyarse activando la alarma en el celular, así el niño (a) puede recordar que es momento para realizar una tarea o finalizarla. Además, se pueden regular las crisis para estudiantes que requieren anticipación.



5) Sean creativos:

En familia, realicen una lluvia de ideas con distintas actividades que podrían realizar dentro del hogar, por ejemplo: dibujar y colorear, jugar a la mímica, bailar, cantar, realizar juegos de mesas, entre otras, evitando tanta exposición de los niños (as) a juegos en el celular o en la televisión.



6) Organizar roles en el hogar:

Como familia, si se puede, organicen en el hogar roles para el cuidado o supervisión de los niños. Es importante que todos tengan un momento para descansar.



“El bienestar emocional de los niños depende del bienestar emocional de los adultos”.

