

MANEJAR LA ANSIEDAD

Apoyar a los niños en tiempos de ansiedad

CONTENIDO

Lo que se debe y no se debe hacer - 1
10 signos de ansiedad - 1
Ansiedad por vacunación contra Covid - 2

10 SEÑALES DE QUE SU HIJO PODRÍA SENTIRSE ANSIOSO

1. PREGUNTAS EXCESIVAS
2. IRA Y FRUSTRACIÓN
3. BUSCANDO VALIDACIÓN
4. SÍNTOMAS FÍSICOS (COMO DOLORES DE CABEZA Y DE ESTÓMAGO)
5. DIFICULTADES PARA DORMIR
6. NECESIDAD DE CONTROL
7. DESAFÍO Y MALAS CONDUCTAS
8. NEGATIVIDAD
9. EVITACIÓN
10. FALTA DE ENFOQUE Y ATENCIÓN

QUÉ HACER (Y NO HACER) CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN ANSIOSOS

¡CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR SU ANSIEDAD DE MANERA MÁS EFECTIVA!

Expresé expectativas positivas pero realistas. Hágale saber a su hijo que está seguro de que puede superar sus miedos y que es capaz de controlar su ansiedad.

No evite cosas solo porque le producen ansiedad al niño. De hecho, esto puede reforzar su ansiedad y enseñarles a evitar como una habilidad de afrontamiento.

Respete sus sentimientos. Escuche y sea empático con sus miedos para comprender por qué están ansiosos. Luego, anímelos a enfrentar sus miedos y hágales saber que usted los ayudará a superarlos.

No haga preguntas dirigidas. en lugar de preguntar "¿estás ansioso / asustado por tu prueba?" pregunte "¿cómo se siente con respecto a la prueba de hoy?" Las preguntas inductoras pueden reforzar involuntariamente sus temores.

Piense las cosas detenidamente con el niño. Explica qué pasaría si sus miedos se hicieran realidad y ten un plan para que sepan cómo manejarlo. Esto ayudará a reducir la ansiedad de "¿y si?"

Intente mostrar formas sanas para manejar la ansiedad. si ven que afrontas la ansiedad con calma, tienen un buen ejemplo de cómo superarla ellos mismos. Al mostrar confianza Si maneja su propia ansiedad, los niños proyectarán estos mismos comportamientos y se sentirán más seguros.

¿ANSIEDAD DE VACUNACIÓN COVID-19?

PARA PADRES QUE ESTÁN CONSIDERANDO VACUNAR A SUS HIJOS
TENGA EN CUENTA QUE VACUNARSE PUEDE SER ALGO ATERRADOR PARA
LOS NIÑOS ...

LEA ESTOS CONSEJOS PARA AYUDAR A SU HIJO A SUPERAR SU MIEDO:

ANTES DE LA VACUNACIÓN:

- Sea honesto y tenga una actitud positiva. Dígalos qué esperar.
 - "¡Te dolerá por un segundo, pero es importante para tu salud y sé que puedes hacerlo!"
- No haga preguntas capciosas como "¿tiene miedo?" Esto puede hacerles creer que vacunarse es algo a lo que temer.
- ¡Hacer un plan! Deje que su hijo sienta algo de control en la situación al permitirle elegir un video para ver durante la cita y decidir qué recompensa puede obtener después.
- Según el ChildMind Institute, "cuando tenemos miedo de algo, el momento más difícil es antes de hacerlo". Trate de evitar hablar sobre la cita y la vacunación hasta que esté más cerca de esa hora.

DURANTE LA CITA:

- Anime a su hijo a respirar profundamente.
- Traiga un artículo que les resulte reconfortante.
- Nunca los sujete porque esto crea una experiencia traumática. En su lugar, trate de que se sientan cómodos y tranquilos.

DESPUÉS DE LA VACUNACIÓN:

- Dele a su hijo algún tipo de recompensa, ya sea una paleta o un viaje al patio de recreo.
 - Esto refuerza la valentía y también les da algo que esperar.
- Felicítelos por hacerlo bien o hable sobre lo que pueden hacer la próxima vez para que sea una mejor experiencia.

**"UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE LES DECIMOS A LOS
PADRES ES QUE SU PROPIA ANSIEDAD VA A SER UN GRAN
PREDICTOR DE LA ANSIEDAD DE SU HIJO, ASÍ QUE MIENTRAS EL
ESTRÉS ES CONTAGIOSO, TAMBIÉN LO ES LA CALMA".**

-DR. JODY THOMAS