

# Cómo afrontar GRANDES sentimientos y ansiedad

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## Entienda la ansiedad infantil

Es normal que los niños sientan estrés. ¿Cómo saber si lo que siente su hijo(a) es preocupación normal o ansiedad infantil?

### Preocupación      Ansiedad

- Muy específica
- Se resuelve con tiempo y dando seguridad
- Puede controlarse en casa

- Se presenta con rapidez y es difícil de controlar
- Los temores duran más tiempo
- Suele causar una respuesta física

### ¿Qué es la ansiedad infantil?

Los CDC la definen así: “Cuando un niño no superar los temores y las preocupaciones que son típicos en los niños pequeños, o cuando hay tantos temores y preocupaciones que interfieren con las actividades de la escuela, el hogar o el juego”.

### ¿Cuándo hablo con el proveedor de servicios de mi hijo(a)?

Los expertos sugieren que hay dos conductas específicas a las que debe prestarse atención al detectar ansiedad: la evasión y la angustia extrema.

- Evitar a personas, situaciones o actividades específicas
- Los temores interfieren con las actividades cotidianas
- Problemas para concentrarse, comer bien y dormir
- Angustia constante, incluso cuando un adulto le da seguridad
- Síntomas físicos, como tensión, ritmo cardíaco acelerado, dolor de cabeza o dolor de estómago



## Consejos para afrontar la ansiedad infantil

Cuando los niños sienten ansiedad, los cuidadores con frecuencia quieren “arreglarlo”. En vez de proteger a los niños de las cosas que los alteran; ¡trate de ayudarles a controlar esos sentimientos!

### Valide los sentimientos de su hijo(a), sin menospreciar sus temores

“ Sé que te sientes nervioso por el examen de mañana. Es normal que te sientas así. Puedes hacerlo, y yo puedo ayudarte. ”

### Ofrezca una estrategia de afrontamiento

“ Sé que podemos encoger este sentimiento fuerte. ¿Puedo ayudarte a usar una estrategia para calmarte? ”

### Elija cualquiera de las estrategias siguientes

- Colorea o dibuja lo que sientes.
- Cierra los ojos y repite: “Puedo hacer cosas difíciles. ¡Creo en mí!”
- Respira hondo 3 veces.
- Habla con alguien de confianza.
- Cierra los ojos y piensa en un lugar calmado y feliz.
- Juega con un juguete de manipular, construye con bloques o aprieta una pelota flexible.
- Mueve tu cuerpo (dar una caminata, hacer yoga)

¡Escanee aquí para ver más estrategias de afrontamiento sencillas!



# Cómo afrontar GRANDES sentimientos y ansiedad

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



## ¡Mejore su manera de dar ánimo!

**En lugar de:** “¡Buen trabajo!”

**Diga:** “¡Lo hiciste!”

**En lugar de:** “Eres un(a) niño(a) muy bueno(a)”.

**Diga:** “Trajiste tus platos al fregadero. Eso fue de mucha ayuda”.

**En lugar de:** “¡Deja de llorar!”

**Diga:** “Está bien llorar. Aquí estoy”.

**En lugar de:** “Eso fue amable”.

**Diga:** “Vi que ayudaste a tu amigo. Creo que lo ayudaste a sentirse mejor”.

**En lugar de:** “¡Bravo, al fin te acabaste tu cena!”

**Diga:** “¡Probaste una comida nueva! ¿Cuál fue tu parte favorita de la comida?”

**En lugar de:** “Gracias por calmarte”.

**Diga:** “Hiciste un buen trabajo al calmarte. Cuenta conmigo cuando tengas esos sentimientos fuertes”.

### Consejos rápidos para la comunicación que brinde apoyo:

1. Diga el nombre de su hijo(a).
2. Baje a su altura y haga contacto visual.
3. Sea sincero.



## Consejos para manejar los sentimientos INTENSOS de su hijo(a)

### Mantenga la calma

- Elevar la tensión cuando un niño está en medio de una rabieta solamente empeorará las cosas. Recuerde, el niño está aprendiendo a afrontar los sentimientos INTENSOS.
- **Deténgase, respire y recuerde que las rabietas son una parte normal del desarrollo de los niños.**

### Acepte el sentimiento

- Cuando los niños se sienten validados, la intensidad de sus emociones suele reducirse.
- **“Entiendo que estás triste porque tenemos que irnos del parque. Está bien sentirse triste”.**

### Mantenga los límites

- Ceder durante un berrinche puede confundir a los niños y reforzar que con una rabieta pueden conseguir lo que desean.
- **“Es hora de despedirnos del parque, gracias por toda la diversión”.**

### Cambie a algo positivo

- Distraiga la atención del límite y dele algo de control al niño.
- **“Ya nos vamos a casa. Cuando lleguemos, ¿quieres que leamos un libro o coloreemos?”**

¡Escanee aquí para ver más maneras de ayudar a los niños a controlar los sentimientos intensos!

