

Apoyando Niños Ansiosos

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

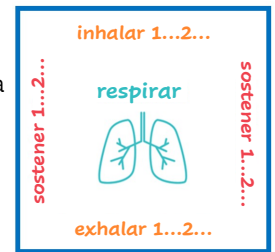
La ansiedad es una sensación de preocupación, miedo o malestar. A menudo se experimenta como una combinación de pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas en el cuerpo, incluyendo un aumento en la presión arterial y la frecuencia cardíaca. También puede incluir respiración rápida, dolor de cabeza, dolor de estómago y náuseas. Cuando los niños están ansiosos, pueden volverse irritables, llorosos o no quieren estar solos. Pueden tener arrebatos de ira, problemas para dormir, despertarse por la noche, mojar la cama o tener pesadillas.

Todos los niños se sienten preocupados o ansiosos a veces — es normal. Pero los sentimientos pasan una vez que la causa del estrés ha terminado.

La ansiedad se convierte en un problema cuando un niño(a) se deja llevar por ella, cuando los sentimientos se vuelven abrumadores o inmanejables y afectan su vida diaria y limitan las cosas que puede hacer.

AYUDANDO A LOS NIÑOS CON ANSIEDAD

- Siéntese con ellos y ofrézcales tranquilidad cuando se sientan ansiosos.
- Tranquilícelos y valide sus sentimientos diciéndoles: “Sé que estos sentimientos dan miedo. Sé que te sientes incómodo(a) ahora mismo”.
- Pídeles que cierren los ojos y piensen en un lugar o en una persona segura.
- Practiquen juntos la respiración consciente lenta y profunda, como la respiración en forma de caja, la respiración con las manos, la respiración con chocolate caliente o la respiración con burbujas. Recuérdeles que respiren desde el abdomen.
- Ayúdelos a conectarse con su cuerpo mediante un ejercicio de conexión a tierra como el 5-4-3-2-1 de atención plena.
- Pídeles que hagan presiones manuales para ayudar a calmar su sistema. Presionando las manos firmemente mientras respiran profundamente.
- Enséñeles cómo conectarse a tierra usando una frase como “estoy Seguro(a) y soy poderoso(a)”, describiendo su entorno actual en detalle (lo que perciben con sus cinco sentidos) o contando lentamente en voz alta para calmar su respiración y su ritmo cardíaco.
- Anímelos a intentar hacer una actividad relajante como leer un libro, escuchar música, dar un paseo, pasar tiempo con una mascota, escribir en un diario, dibujar o tomar un baño.
- Crean un espacio tranquilo para calmarse. Coloque elementos que ayuden a sentirse seguros y que les ayuden a regular sus emociones.
- Ayúdelos a nombrar sus emociones. Los niños que pueden expresar sus sentimientos con palabras son más capaces de procesar su ansiedad.
- Crean una caja de auto-consuelo con elementos que lo ayuden a sentirse mejor cuando estén ansioso.
- Identifiquen los desencadenantes. Hablen sobre las causas de su ansiedad y lo que sucede en su cuerpo cuando se sientan ansiosos(as) para que puedan reconocer lo que están sintiendo.
- Ayude a enfrentar sus miedos. Practiquen el manejo de sus miedos en pequeños pasos. Hágale saber que comprende que tiene miedo, pero que está Seguro(a) y ayúdelo(a) a usar sus estrategias para superar su miedo y crecer más Seguro(a).
- Realice juegos de roles sobre situaciones específicas que desencadenan la ansiedad para ayudarles a prepararse y sentirse más en control.
- Practiquen la resolución de problemas. Apóyelos mientras intercambian ideas sobre soluciones. Ayúdelos a pensar en las ideas y decidir cuál es la mejor solución.
- Desarrollen una lista de actividades que ayuden a que se sientan mejor para que tengan un menú de estrategias para emplear.
- Pasen tiempo de calidad juntos y desarrollen una conexión sólida. ¡Diviértansen!
- Traten de seguir rutinas siempre que sea posible para hacer la vida más predecible.
- Fomente la confianza en sí mismo. Bríndeles oportunidades para tomar decisiones, enfrentar desafíos y desarrollar su independencia.
- Ayúdelos a satisfacer sus necesidades diarias de sueño, alimentación saludable, hidratación y ejercicio físico.
- Asegúrese de que tengan tiempo para jugar, descansar y estar en familia todos los días.
- Busque en el Internet videos de meditación para niños o descargue una aplicación de meditación como Headspace, *Meditation for Kids* o *Breathe, Think, Do with Sesame*.



Respiración de caja



Respiración de burbuja
Inhala lentamente por la nariz. Mantén la respiración durante 2 segundos. Exhala durante 6 segundos.

Si está preocupado(a), consulte a un profesional para obtener ayuda. Visite healtybarrington.org para obtener recursos locales.

ATENCIÓN PLENA 5-4-3-2-1

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que puedes oír
- 2 cosas que puedes oler
- 1 cosa que puedes saborear