

PAUTAS PARA PADRES

ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DIGITAL-A DISTANCIA EN LA ERA POST-COVID-19

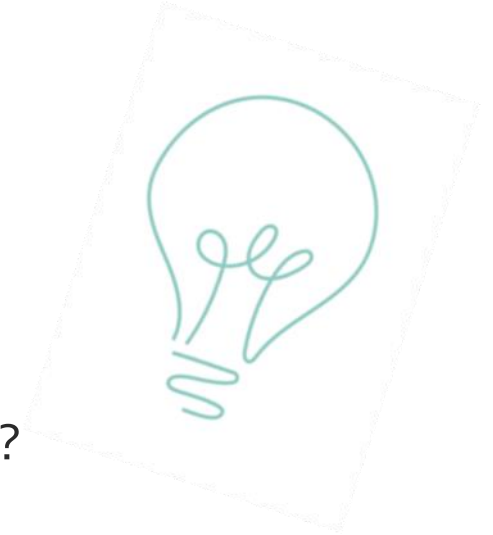
TEMA: Superar la Ansiedad y el Estrés de tu Hijo/a – ¿Cómo se Puede Ayudar?

Asociación de Padres y Madres "Step by Step"



AGENDA

1. Introducción
2. ¿Qué es la ansiedad?
3. La diferencia entre ansiedad y estrés
4. ¿Qué hace que los niños/as tengan ansiedad?
5. Síntomas de la ansiedad
6. Cómo ayudar a tu hijo/a en un momento de ansiedad
7. 10 consejos para ayudar a tu hijo/a a controlar su ansiedad
8. Conclusión
9. Referencias



INTRODUCCIÓN

- **Todos los niños/as y jóvenes sienten preocupación a veces**, y es una parte normal de crecer. En ciertos momentos, como en su primer día de escuela o antes de un examen, los/as jóvenes pueden estar más preocupados, pero al poco tiempo se calman y sienten mejor. Es normal, y en muchos casos, es algo bueno.
- Un/a niño/a o un/a joven puede sentir ansiedad por una serie de diferentes razones, dependiendo de la persona. Si tu hijo/a siente una preocupación y miedo inmanejables, a menudo, es una señal de que algo en su vida no está bien y necesita apoyo para resolver el problema.



Conceptos/definiciones principales

La **ansiedad** es un sentimiento de preocupación o miedo que se experimenta como una combinación de sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos.

- ✓ La ansiedad puede convertirse en un problema cuando un/a niño/a se siente atrapado/a en ella, o cuando lo siente como una experiencia abrumadora, angustiada o inmanejable.
- ✓ Si este tipo de preocupación continúa durante mucho tiempo, puede hacer que un/a niño/a se sienta agotado/a y aislado/a, y limitar las cosas que sí se siente capaz de hacer.



La diferencia entre ansiedad y estrés

STRESS VS ANXIETY?

Anxiety

- Anxiety generally is internal, meaning it's your reaction to stress.
- Usually it involves a persistent feeling of uneasiness or dread that doesn't go away, and that interferes with how you live your life.
- It is constant, even if there is no immediate threat.

Both

- Both stress and anxiety can affect your mind and body. You may experience symptoms such as:
 - Excessive worry
 - Apprehension
 - Tension headaches or body pain
 - High blood pressure
 - Loss of sleep

Stress

- Stress generally is a response to an external cause, such as interviewing for a new job or arguing with a friend.
- It goes away once the situation is resolved.
- It can be positive or negative. For example, it may inspire you to study for a test, or it may cause you to lose sleep.



Fuente: <https://gahope.org/stress-vs-anxiety-am-i-stressed-out-or-do-i-have-anxiety/>

¿Qué hace que los/as niños/as tengan ansiedad?

Las siguientes cosas pueden hacer sentir ansiedad a los/as niños/as:

- ✓ experimentar muchos cambios en un corto periodo de tiempo;
- ✓ tener responsabilidades que están más allá de su edad y desarrollo;
- ✓ estar cerca de alguien que está muy ansioso/a;
- ✓ sentirse abrumado/a;
- ✓ experimentar estrés familiar;
- ✓ pasar por experiencias estresantes o traumáticas que producen inseguridad.



Síntomas de ansiedad

La ansiedad tiende a afectar el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos de un/a joven.



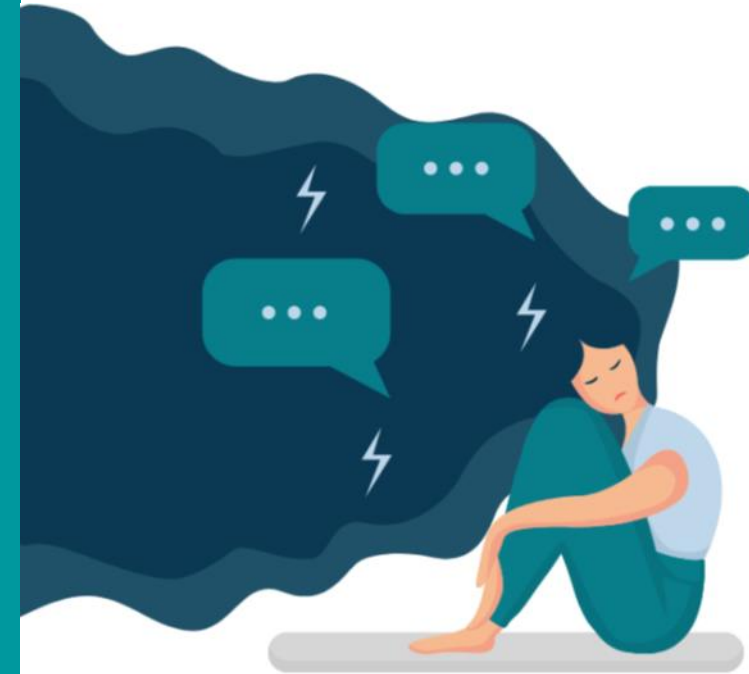
Síntomas físicos: ataques de pánico, respiración superficial o rápida, boca seca, músculos tensos, piernas tambaleantes, más sudoración de lo habitual, calor intenso, sensación de malestar .



tristes, aterradores o negativos, nerviosismo, inquietud, en pánico o con miedo, incomodidad, estado de alerta por ruidos, olores o vistas, temor o sensación de fatalidad inminente, preocupación por no poder hacer frente a las cosas diarias.



Comportamientos de afrontamiento: retirada o aislamiento, repetición de ciertos comportamientos, acciones o rituales, comer más o menos de lo habitual, autolesiones .



Cómo ayudar a tu hijo/a en un momento de ansiedad

- Respirar lenta y profundamente con tu niño/a (contando lentamente hasta cinco al inspirar, y cinco al expirar).
- Sentarse con ellos y ofrecer tranquilidad física (sostener su mano puede ser tranquilizador).
- Tratar de usar los cinco sentidos juntos (estar presente).
- Asegurar que la ansiedad pasará y que estarán bien (tratar de describirla como una ola que pasará).
- Pedirles que piensen en un lugar o persona segura y relajante en su mente.
- Animarlos a hacer algo que les ayude a sentirse más en calma (correr, caminar, escuchar música, pintar, dibujar, etc.).



10 consejos para ayudar a tu hijo/a a controlar su ansiedad (I)

1. Hablar sobre su ansiedad

- ✓ Preguntarles qué sienten en su mente y cuerpo cuando sienten ansiedad.

2. Tratar de averiguar qué les hace sentir ansiedad

- ✓ Preguntarles qué cosas les hacen sentir de esa manera.

3. Ayudarles a reconocer los signos de ansiedad

- ✓ Conocer los signos de ansiedad puede hacerlos menos aterradores y abrumadores cuando ocurren.



10 consejos para ayudar a tu hijo/a a controlar su ansiedad (II)

4. Expresar expectativas positivas, pero realistas
 - ✓ No prometer a un/a niño/a que lo que teme no sucederá. Expresar confianza en que será capaz de manejar lo que suceda.
5. Averiguar qué actividades pueden ayudar a relajarse
 - ✓ Hacer ejercicio, dibujar o pintar, escribir en un diario, etc.
6. Animarles
 - ✓ Es importante empatizar con su experiencia y validar sus sentimientos.



10 consejos para ayudar a tu hijo/a a controlar su ansiedad (III)

7. Hacer una caja con cosas que ayuden a relajarse
 - ✓ Cosas que les ayudan cuando sienten ansiedad (fotos, juguetes para la inquietud, etc).
8. Ayudarlos con las cosas diarias importantes para la salud mental
 - ✓ Ejercicio físico, dormir bien, comer sano, beber agua, etc.
9. Pasar tiempo de calidad juntos
 - ✓ Ayudarles a olvidar sus preocupaciones divirtiéndose, relajándose y riéndose.
10. Buscar ayuda profesional
 - ✓ Si tienes preguntas sobre la ansiedad y cómo lidiar con ella, busca ayuda profesional para obtener una respuesta válida.



Información adicional:

1. Starting a Conversation with Your Child:

<https://www.youngminds.org.uk/parent/starting-a-conversation-with-your-child/>

2. Five Essential Steps to Help Children Cope with Stress:

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-children-cope-stress>

3. Getting Help for Your Child

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/getting-help-for-your-child/>



step by step

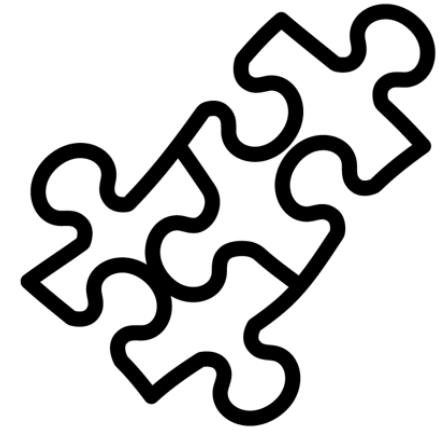
PARENTS' ASSOCIATION

Conclusión

Cuando un/a niño/a se altera en una situación incómoda y sus padres o madres le sacan de la situación, aprende que alterarse es una buena manera de sobrellevarlo.

En cambio, es útil que los padres y madres informen a los niños que van a estar bien, incluso si sienten miedo.

¡Recuerda! No hay que evitar las cosas solo porque producen ansiedad en un/a niño/a.



step by step

PARENTS' ASSOCIATION

Referencias

1. Apoyar a tu hijo/a con ansiedad:

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/anxiety/>

2. Helping Kids with Anxiety: Strategies to Help Anxious Children <https://www.psych.com/help-kids-with-anxiety>

3. Childhood Stress: How Parents Can Help: <https://kidshealth.org/en/parents/stress.html>



CONECTA CON NOSOTROS



<https://dizlearn.eu/>



dizlearn.info@gmail.com



[@dizlearn](https://twitter.com/dizlearn)



[@Dizlearn2021](https://www.facebook.com/Dizlearn2021)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Este proyecto ha sido financiado con la ayuda de la Comisión Europea. Este documento es reflejo único de la perspectiva de su grupo de autores, y la comisión no se hace responsable del uso de la información proporcionada. «Di2Learn - Enseñanza y Aprendizaje Digital/A Distancia en la Era Posterior al Covid-19» número del proyecto: 2020-1-PL01-KA226-SCH-095530.



step by step
PARENTS' ASSOCIATION