



# Noviembre: Ansiedad

## LO QUE DEBEN SABER LOS PADRES

¿Qué es la ansiedad? Todos experimentamos estrés en la vida. Pero a veces la emoción de ansiedad no se desaparece o se intensifica. Ansiedad es un término general para una emoción que se describe como malestar, preocupación, tensión, o miedo. Cuando un niño está experimentando ansiedad, su cuerpo piensa que está en peligro y entra a una respuesta de lucha, parálisis, o escape. Usted puede ayudar a su hijo a manejar la ansiedad. Cuando usted habla sobre y practica estrategias para manejar la ansiedad con sus hijos, ellos pueden aprender a enfrentar sus miedos y ganar confianza.

### ¿Que puede hacer para ayudar a sus hijos?

1. Ayúdelos a manejar sus ansiedades en lugar de eliminarlas.
2. Muestre su amor: Hágale saber a su hijo que usted lo ama.
3. Practique la respiración juntos. Respirar puede ayudar con los síntomas físicos de la ansiedad.
4. Intente mostrar formas sanas para manejar la ansiedad. Por ejemplo, su hijo puede escribir o dibujar sus emociones. Muchas veces los niños internalizan sus emociones y no tienen las palabras para expresarse. Dibujando o escribiendo puede ayudarlos a desahogarse.

### Recursos Adicionales

- [Que hacer \(y no hacer\) cuando los niños tiene ansiedad](#)
- [Relajacion para ninos](#)
- [Ansiedad y tipos de ansiedad](#)