



OCTUBRE: ANSIEDAD

– QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES –

Información Fundamental

¿Qué es 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.

Señales y síntomas del trastorno de ansiedad: Ansiedad afecta a cada persona de forma diferente. Aquí son algunos factores que pueden producir ansiedad/síntomas de ansiedad:

- Emociones intensivas
- Dificultad para concentrarse
- Aumento de ritmo cardiaco
- Fatiga
- Trauma
- Historia de ansiedad en la familia

Estrategias para ayudar a los niños con su ansiedad:

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

- Artículo: [Que hacer cuando los niños están ansiosos](#)
- Video: [Escaneo Corporal](#)
- Artículo: [20 ideas para bajar la ansiedad en los niños](#)