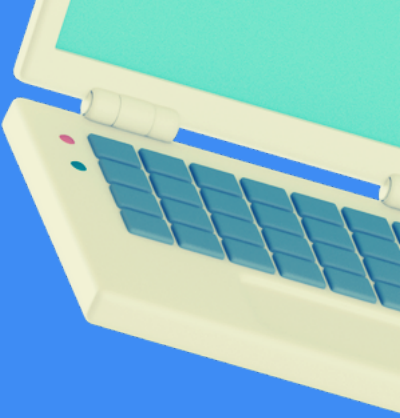


Centro Educacional San Fernando
Equipo Convivencia Escolar y Orientación

Ayudemos a niños y jóvenes a manejar la Ansiedad

Ps. Camila Whittaker



1.- SEAMOS ABIERTOS Y ESTEMOS DISPONIBLES

- Demuestre que está disponible para hablar pero sin forzar la conversación en un momento determinado.
- Hablar sobre lo que está sucediendo de una manera amigable para los niños y apropiada para su edad, y ayudarlos a encontrar formas positivas de expresar sus miedos (por ejemplo, una actividad creativa) puede ayudar a reducir los miedos en los niños más pequeños.
- Evitar hablar sobre la situación actual puede aumentar sus miedos.



2.- COHERENCIA Y RUTINA



- Establecer y mantener hábitos saludables.
- Estos patrones regulares de comportamiento son realmente importantes para los niños y los jóvenes y los ayudan a sentirse seguros y contenidos.
- Estas rutinas o hábitos saludables pueden tomar la forma de un plan visual para la semana o una lista de verificación de cosas que hacer para ayudar a los niños y jóvenes a estructurar su día y administrar su tiempo.
- Trabajar con los jóvenes para desarrollar su propio plan suele ser una buena forma de obtener los mejores resultados.

2.- COHERENCIA Y RUTINA



- Algunos adolescentes, por ejemplo, pueden ser más resistentes a los consejos. Si un joven no responde o se resiste a la rutina, sea constante, mantenga la calma y mantenga el diálogo abierto.
- Las relaciones de apoyo son importantes para manejar la ansiedad y la persuasión suave tiene más posibilidades de funcionar que de conflicto. Trate de evitar una escalada del conflicto cuando aumentan las tensiones, aléjese de la situación y vuelva al tema cuando todos se sientan más tranquilos y receptivos para abordarlo.

3.- FOMENTE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Los niños con ansiedad a menudo se sienten abrumados e inevitablemente necesitarán algo de tranquilidad. Sin embargo, es importante que los niños traten de resolver los problemas por sí mismos, ya que la resolución de problemas puede reducir el impacto de los eventos estresantes de la vida sobre la ansiedad.
- En lugar de simplemente ofrecer tranquilidad, intente responder a sus preguntas con otra pregunta. Esto puede ayudar a dividir lo que puede parecer un problema mayor en problemas más pequeños y manejables que tienen más claridad de soluciones identificables.



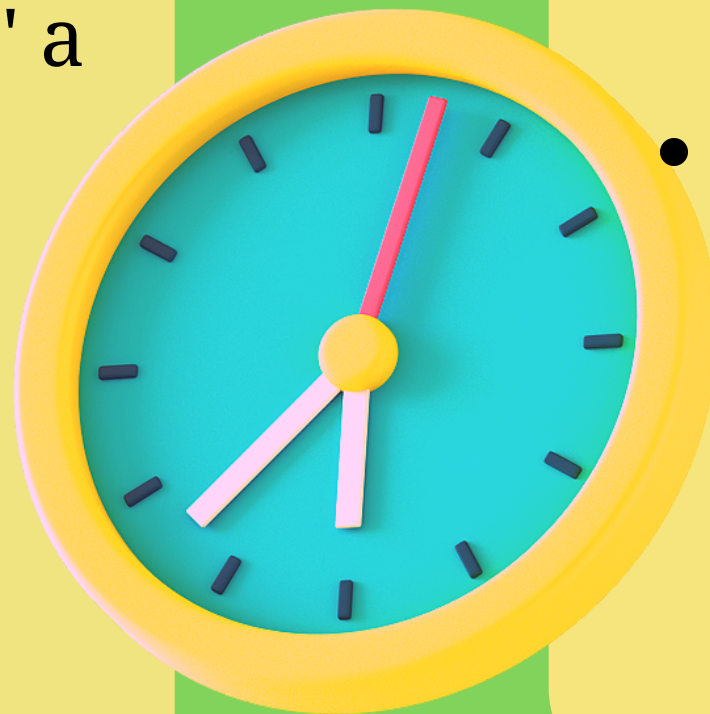
4.- TRABAJEMOS JUNTOS

- Los docentes pueden modelar formas positivas de manejar la ansiedad, tanto en la sala de clases como a distancia.
- Esto puede ser reforzado por los padres y cuidadores en el hogar. Recibir información positiva y modelar la calma puede ayudar a reducir los miedos.
- Explorar ideas juntos en torno a "¿qué me ayuda a sentirme tranquilo?" Permitirá a los niños mismos pensar en lo que les funciona mejor.
- Los ejercicios de respiración son un buen punto de partida.



5.- MANTENGA UN EQUILIBRIO SALUDABLE

- Anime a los niños y jóvenes a que dediquen tiempo para relacionarse con amigos de forma presencial y/o remota.
- Recuerde a los jóvenes el valor de asignar "tiempo de inactividad" a su rutina.
- Anímelos a hacer cosas que disfruten, como arte, escuchar música, ejercicio físico y salir a caminar como parte de su ejercicio diario.



- Es posible que algunos estudiantes necesiten que se les recuerde que, además de mantenerse al día con sus tareas escolares, esto es una parte importante para mantener un equilibrio saludable en su día y les ayudará a mantener sus relaciones.
- Para los niños más pequeños, el juego en particular es importante durante este tiempo, ya que puede ayudar a los niños a manejar emociones complejas.

6.- MIRAR HACIA EL FUTURO

- Es importante validar y reconocer los sentimientos difíciles en torno a las oportunidades perdidas y las decepciones.
- También puede ser útil involucrar a los jóvenes en conversaciones sobre lo que esperan recuperar y qué desean para su futuro cercano.
- Este mensaje de esperanza sobre el futuro es importante para todos nosotros y los jóvenes no son una excepción.
- Recuérdeles que los momentos difíciles también pasan.



7.- ENTREGUE UN SENTIDO DE AGENCIA

- Brinde a los estudiantes la oportunidad de retroalimentar a la escuela con regularidad sobre sus experiencias, incluyendo lo que ha ido bien y lo que no ha ido tan bien.
- La agencia puede ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar su propia identidad y a tener una sensación de control, lo cual es particularmente importante durante tiempos estresantes e inciertos.
- Si los niños y los jóvenes sienten que tienen una contribución valiosa al juego en sus propias vidas, es más probable que se desempeñen mejor. Si no lo hacen, existe el riesgo de que no cumplan y puedan resentir los esfuerzos bien intencionados para apoyarlos.

**EN CASO DE DUDAS,
CONSULTAS, SUGERENCIAS U
OPINIONES:**

PSICOLOGIA@CESF.CL