

# MANEJAR LA ANSIEDAD

*Apoyar a los niños en tiempos de ansiedad*

## CONTENIDO

Lo que se debe y no se debe hacer - 1  
10 signos de ansiedad - 1  
Ansiedad por vacunación contra Covid - 2

## 10 SEÑALES DE QUE SU HIJO PODRÍA SENTIRSE ANSIOSO

1. PREGUNTAS EXCESIVAS
2. IRA Y FRUSTRACIÓN
3. BUSCANDO VALIDACIÓN
4. SÍNTOMAS FÍSICOS (COMO DOLORES DE CABEZA Y DE ESTÓMAGO)
5. DIFICULTADES PARA DORMIR
6. NECESIDAD DE CONTROL
7. DESAFÍO Y MALAS CONDUCTAS
8. NEGATIVIDAD
9. EVITACIÓN
10. FALTA DE ENFOQUE Y ATENCIÓN

## QUÉ HACER (Y NO HACER) CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN ANSIOSOS

**¡CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR SU ANSIEDAD DE MANERA MÁS EFECTIVA!**

**Expresar expectativas positivas pero realistas.** Hágale saber a su hijo que está seguro de que puede superar sus miedos y que es capaz de controlar su ansiedad.

**No evite cosas solo porque le producen ansiedad al niño.** De hecho, esto puede reforzar su ansiedad y enseñarles a evitar como una habilidad de afrontamiento.

**Respete sus sentimientos.** Escuche y sea empático con sus miedos para comprender por qué están ansiosos. Luego, anímelos a enfrentar sus miedos y hágales saber que usted los ayudará a superarlos.

**No haga preguntas dirigidas.** En lugar de preguntar "¿estás ansioso / asustado por tu prueba?" pregunte "¿cómo se siente con respecto a la prueba de hoy?" Las preguntas inductoras pueden reforzar involuntariamente sus temores.

**Piense las cosas detenidamente con el niño.** Explica qué pasaría si sus miedos se hicieran realidad y ten un plan para que sepan cómo manejarlo. Esto ayudará a reducir la ansiedad de "¿y si?"

**Intente mostrar formas sanas para manejar la ansiedad.** Si ven que afrontas la ansiedad con calma, tienen un buen ejemplo de cómo superarla ellos mismos. Al mostrar confianza Si maneja su propia ansiedad, los niños proyectarán estos mismos comportamientos y se sentirán más seguros.

# ¿ANSIEDAD DE VACUNACIÓN COVID-19?

PARA PADRES QUE ESTÁN CONSIDERANDO VACUNAR A SUS HIJOS  
TENGA EN CUENTA QUE VACUNARSE PUEDE SER ALGO ATERRADOR PARA  
LOS NIÑOS ...

LEA ESTOS CONSEJOS PARA AYUDAR A SU HIJO A SUPERAR SU MIEDO:

## ANTES DE LA VACUNACIÓN:

- Sea honesto y tenga una actitud positiva. Dígalos qué esperar.
  - "¡Te dolerá por un segundo, pero es importante para tu salud y sé que puedes hacerlo!"
- No haga preguntas capciosas como "¿tiene miedo?" Esto puede hacerles creer que vacunarse es algo a lo que temer.
- ¡Hacer un plan! Deje que su hijo sienta algo de control en la situación al permitirle elegir un video para ver durante la cita y decidir qué recompensa puede obtener después.
- Según el ChildMind Institute, "cuando tenemos miedo de algo, el momento más difícil es antes de hacerlo". Trate de evitar hablar sobre la cita y la vacunación hasta que esté más cerca de esa hora.

## DURANTE LA CITA:

- Anime a su hijo a respirar profundamente.
- Traiga un artículo que les resulte reconfortante.
- Nunca los sujete porque esto crea una experiencia traumática. En su lugar, trate de que se sientan cómodos y tranquilos.

## DESPUÉS DE LA VACUNACIÓN:

- Dele a su hijo algún tipo de recompensa, ya sea una paleta o un viaje al patio de recreo.
  - Esto refuerza la valentía y también les da algo que esperar.
- Felicítelos por hacerlo bien o hable sobre lo que pueden hacer la próxima vez para que sea una mejor experiencia.

**"UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE LES DECIMOS A LOS  
PADRES ES QUE SU PROPIA ANSIEDAD VA A SER UN GRAN  
PREDICTOR DE LA ANSIEDAD DE SU HIJO, ASÍ QUE MIENTRAS EL  
ESTRÉS ES CONTAGIOSO, TAMBIÉN LO ES LA CALMA".**

**-DR. JODY THOMAS**