

Disminución de ansiedad en niños/as (contexto pandemia)

*Habilidades
para la Vida*

Un recurso que puede ayudar a identificar la ansiedad.

Nombre del niño: _____ Mes/Año: _____

Identificador de patrones de ansiedad

El registro de ansiedad puede ayudar a encontrar patrones en el comportamiento de su hijo/a. Dos o tres semanas de datos pueden ser suficientes para identificar tendencias.

Momento	Frecuencia
<p>¿Cuándo su hijo/a tiende a sentirse ansioso/a?</p> <p><input type="checkbox"/> Por la mañana antes de la clase</p> <p><input type="checkbox"/> En la clase</p> <p><input type="checkbox"/> Después de la clase y antes de almorzar</p> <p><input type="checkbox"/> Después de cenar y antes de ir a la cama</p> <p><input type="checkbox"/> A la hora de las comidas</p> <p><input type="checkbox"/> A la hora de dormir</p> <p><input type="checkbox"/> Fines de semana</p> <p>Otro: _____</p>	<p>Cuántos días de la semana su hijo/a:</p> <p>___ Se preocupa mucho por la clase</p> <p>___ Se preocupa mucho por situaciones sociales</p> <p>___ Se preocupa mucho por otras cosas</p> <p>___ Se siente muy enojado o irritable</p> <p>___ Se distrae fácilmente</p> <p>___ Tiene problemas para dormir</p> <p>___ Se cansa o se irrita durante el día</p>
Señales físicas	Resultados negativos
<p>¿Qué señales ha observado usted?</p> <p><input type="checkbox"/> Taquicardia o problemas para respirar</p> <p><input type="checkbox"/> Mareo o debilidad en las rodillas</p> <p><input type="checkbox"/> Dolor de cabeza o de estómago</p> <p><input type="checkbox"/> Voz temblorosa, boca seca</p> <p><input type="checkbox"/> Manos sudorosas o cara caliente</p> <p><input type="checkbox"/> Necesidad urgente de ir al baño</p> <p>Otra: _____</p>	<p>¿Qué ocurre cuando su hijo/a se siente ansioso/a?</p> <p><input type="checkbox"/> Rompe la tarea o no quiere hacerla</p> <p><input type="checkbox"/> No quiere estar en clases</p> <p><input type="checkbox"/> Hace berrinches o tiene crisis</p> <p><input type="checkbox"/> No come mucho</p> <p><input type="checkbox"/> Se aísla socialmente</p> <p>Otro: _____</p> <p>Otro: _____</p>
Posibles desencadenantes	Otros factores
<p>¿Qué hace sentir ansioso/a a su hijo/a?</p> <p><input type="checkbox"/> No estar con sus padres o cuidador</p> <p><input type="checkbox"/> Ira un lugar nuevo, ruidoso o lleno gente</p> <p><input type="checkbox"/> Estar con los hermanos y/o compañeros</p> <p><input type="checkbox"/> Hacer una actividad frente a alguien</p> <p><input type="checkbox"/> Hacer la tarea y/o evaluaciones</p> <p><input type="checkbox"/> Reaccionar a las redes sociales, la televisión o a películas</p> <p><input type="checkbox"/> Pensar en gérmenes, enfermedades</p> <p><input type="checkbox"/> Pensar en serpientes, arañas, etc.</p> <p>Otro: _____</p>	<p>¿Qué podría estar sumándose a las preocupaciones de su hijo/a?</p> <p><input type="checkbox"/> Problemas académicos</p> <p><input type="checkbox"/> Cambios en la familia (divorcio, nuevo hermano, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Un pariente enfermo</p> <p><input type="checkbox"/> Niveles de estrés del cuidador</p> <p><input type="checkbox"/> Relaciones con hermanos</p> <p><input type="checkbox"/> Televisión siempre encendida o muy fuerte</p> <p>Otro: _____</p> <p>Otro: _____</p>

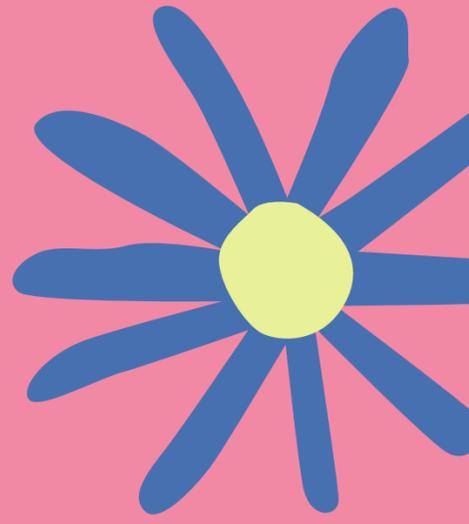
© 2019 Understood for All, Inc.



Understood

Porque la salud mental de la familia es muy importante. Les compartimos una hoja de registro que permite ir identificando distintas situaciones o contextos que pueden estar afectando la salud de los niños/as y de esta manera buscar y aplicar estrategias para disminuir los niveles de ansiedad y favorecer el bienestar.

Ideas concretas para favorecer el bienestar:



Ejercicios de respiración

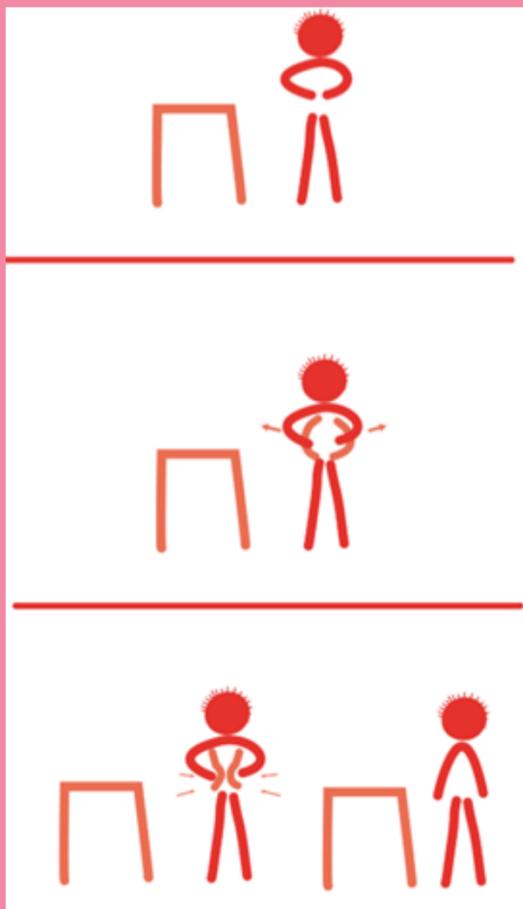
1

El globo

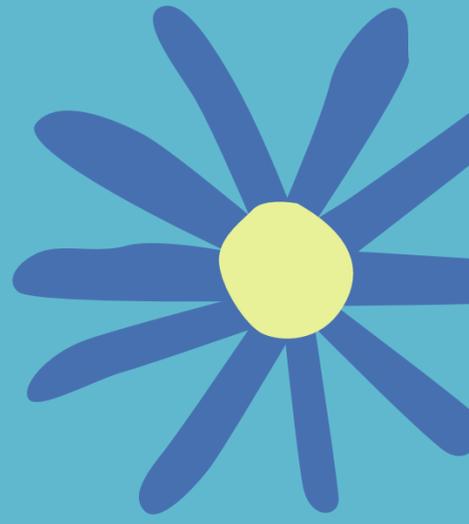
Objetivo: Lograr un estado de equilibrio y alerta a través de la oxigenación cerebral.

indicaciones:

- 1.- Estando de pie, colocar las manos sobre tu abdomen, más o menos a la altura del ombligo.
- 2.- Ahora tomar aire, lentamente por la nariz, e inflas tu abdomen, imaginando que tienes un gran globo en él, sintiendo con las manos como se infla.
- 3.- Luego ayudado/a con tus manos, empuja suavemente el globo del abdomen, desinflándote completamente.
- 4.- Nuevamente, inhala profundo por la nariz y siente con tus manos como se infla el globo de tu abdomen, esta vez un poco más grande, y vuelves a desinflarlo mientras botas el aire con la ayuda de la presión de tus manos.
- 5.- Continúa haciendo este ejercicio, sin apurarte, concentrado en cómo se infla y desinfla el globo con tu respiración.
- 6.- Repetirlo lentamente 3 veces más.



Ideas concretas para favorecer el bienestar:



Ejercicios de respiración

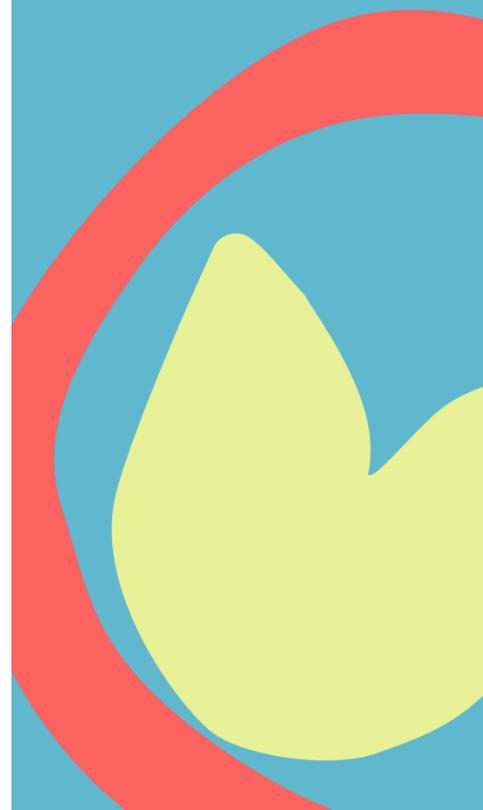
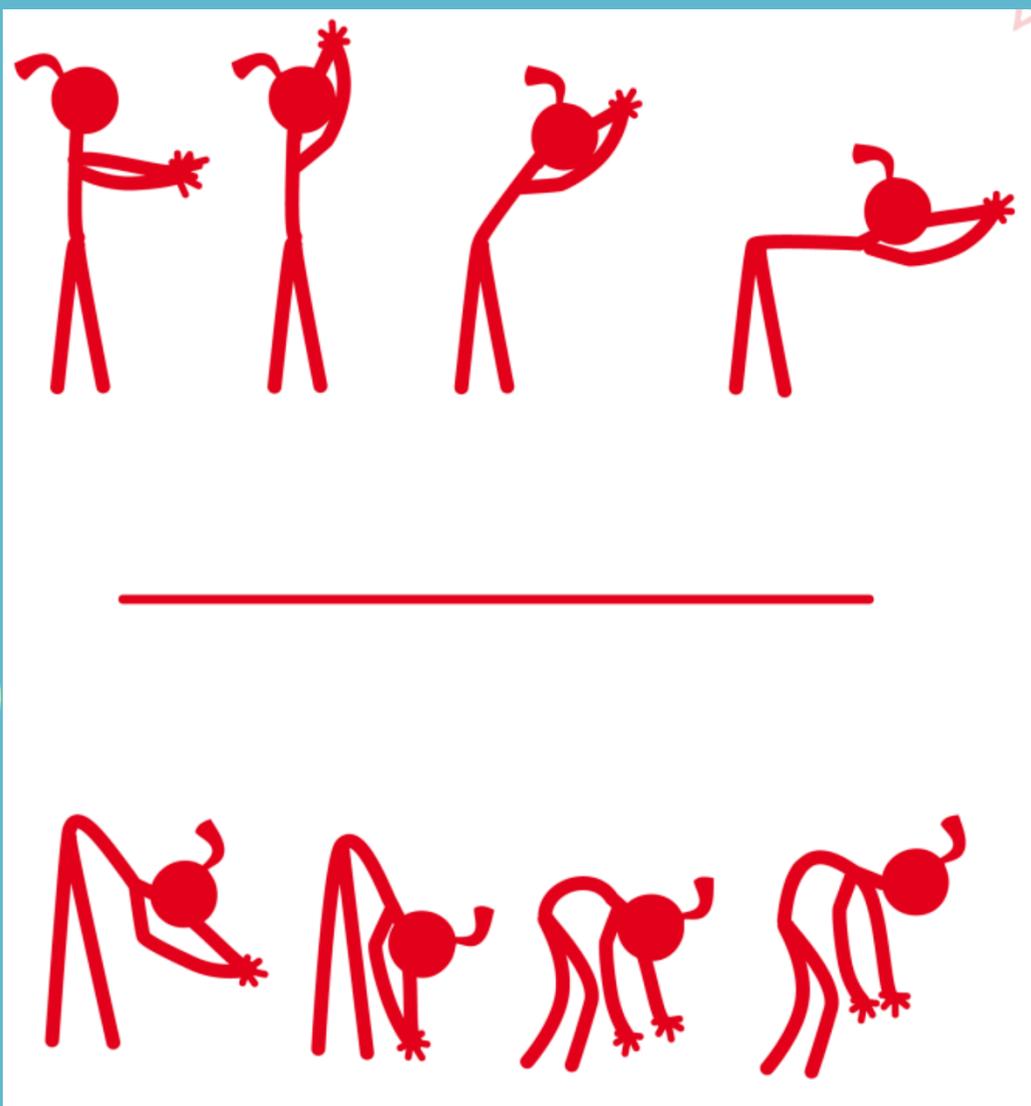
2

Me estiro como un elástico

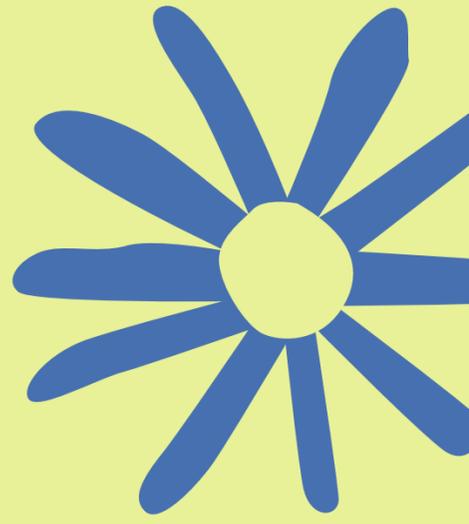
Objetivo: Lograr una sensación de expansión física y emocional.

indicaciones:

- 1.- Estando de pie y lleva tus brazos delante de tu cuerpo, entrelaza tus dedos, da vuelta las palmas y estira bien tus brazos
- 2.- Levanta los brazos sobre tu cabeza y estira lo más posible tu cuerpo: piernas, brazos y espalda.
- 3.- Luego, comienza a bajar tus brazos dirigiendo tu mentón hacia adelante para que tu espalda, quede plana como una mesa y sigue bajando.
- 4.- Cuando llegas totalmente abajo, con tus manos cerca de los pies relaja tus brazos y flexa tus rodillas. Comienza a subir muy de a poco, manteniendo tu cabeza hacia abajo, hasta que vuelves a la posición en la que comenzaste.



Ideas concretas para favorecer el bienestar:



Ejercicios de respiración

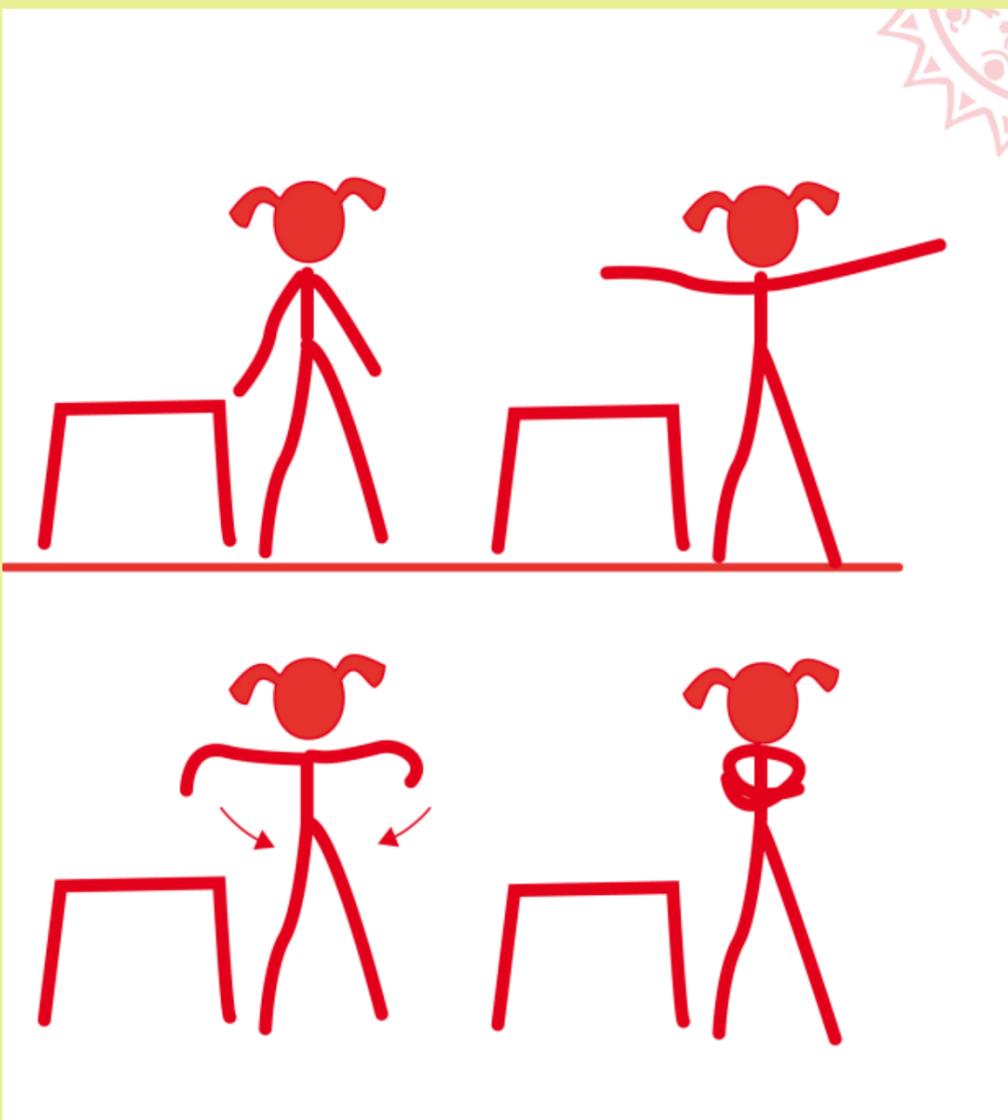
3

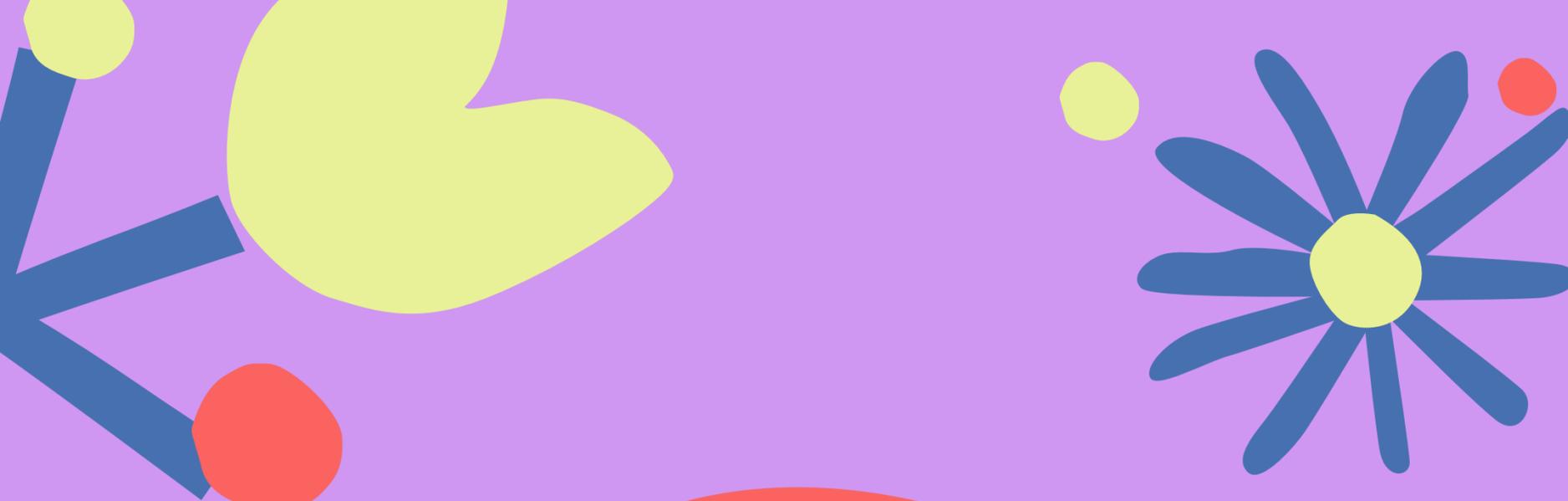
Abriendo el pecho me abrazo

Objetivo: Liberar la tensión del pecho

indicaciones:

- 1.- Debes estar de pie y extiende los brazos hacia los lados lo más que puedas. Ten cuidado de chocar con elementos que estén a tu alrededor.
- 2.- Ahora cierra tus brazos como dándote un abrazo a ti mismo/a y luego vuelve a abrirlos al máximo, extendiendo tus dedos.
- 3.- Repite este movimiento de abrir y cerrar tus brazos, sintiendo que tu pecho se abre cada vez que lo haces. (10 repeticiones)
- 4.- Para finalizar, mantente abrazado/a durante algunos segundos y vuelve a tu lugar.





"Esperamos que estas actividades favorezcan la salud mental y el bienestar de la familia de manera simple y entretenida"

