

AYUDE A SU HIJO A MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Los niños tienen mucho con que lidiar durante estos tiempos - desde las tareas de la escuela, las amistades y los itinerarios extracurriculares, hasta la presión de sus compañeros, la intimidación (bullying) y los eventos estresantes en el mundo. Cuando su hijo se siente abrumado y ansioso, ofrézcale ayuda y enséñele maneras para manejar el estrés a medida que vaya creciendo.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de salud. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, la fiabilidad, la idoneidad y la integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para que todos los ciudadanos Kentuckianos puedan vivir una vida más saludable.

Señales de alerta

- Cambios en el patrón alimenticio
- Dificultad para concentrarse
- Desafíos con las tareas
- Desafíos con los amigos o compañeros
- Preocupaciones diarias
- Ataques de pánico
- Empeoramiento de afecciones crónicas de salud

¿Qué debo hacer?

- **Hable sobre el tema.** Discutan sobre sus sentimientos y por qué se sienten estresados. Tranquilícelos y dígalos que sentir estrés es normal y que está bien ser una persona imperfecta.
- **Haga tiempo para divertirse.** Con horarios super ocupados, los niños no tienen tiempo para ser solamente

niños. Diviértanse con juegos de mesa o salgan a pasear en la bicicleta.

- **Tenga una rutina de sueño.** El sueño ayuda a mantener la salud física y mental. Limite el tiempo en las pantallas durante la noche y trate de tener un horario regular para acostarse.
- **Sea modelo de un comportamiento sereno.** Sepa cómo reaccionar a situaciones estresantes. Hable con su hijo acerca de cómo usted se desestresa y alíentelos a encontrar una actividad que les ayude cuando se sientan estresados.

Si usted, su hijo o alguien que conoce quiere cometer suicidio o hacerse daño, llame o mande un texto al 988, al National Suicide & Crisis Lifeline o vaya al departamento de emergencia más cercano.



¿Cuándo buscar ayuda?

Si está preocupado por la ansiedad o el estrés de su hijo, hable con su pediatra para que este lo guíe. Si el estrés o la ansiedad de su hijo está interfiriendo con la vida diaria (por ejemplo, la escuela, la habilidad para disfrutar con amigos o sus actividades) busque ayuda, hable con su pediatra, con el consejero escolar o busque un profesional de salud mental para una evaluación.



Estrategia para calmarse

Respiración diafragmática: practique junto a su hijo inhalando por cuatro segundos, aguante la respiración por cuatro segundos y exhale por cuatro segundos. Los ejercicios de respiración profunda ayudan a contrarrestar los instintos naturales de agitación del cuerpo al disminuir el ritmo cardíaco y así ayudar al cuerpo a relajarse.