

SÍNTOMAS/SIGNOS

- PREOCUPACIÓN INCONTROLADA
- MALA CONCENTRACIÓN
- NERVIOSISMO EXCESIVO
- AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA
- PROBLEMAS DE SUEÑO
- MALESTAR ESTOMACAL
- TENSIÓN MUSCULAR
- EVITAR EL MIEDO

FORMAS DE SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD

- RESPIRACIÓN PROFUNDA
- TÉCNICAS PARA PONER LOS PIES SOBRE LA TIERRA
- VE CON CUIDADO CONTIGO MISMO
- TOME LA VIDA MOMENTO A MOMENTO
- BUSCAR UN PROFESIONAL

* RECUERDA NUNCA SENTIRTE AVERGONZADO Y NO ESTÁS SOLO*

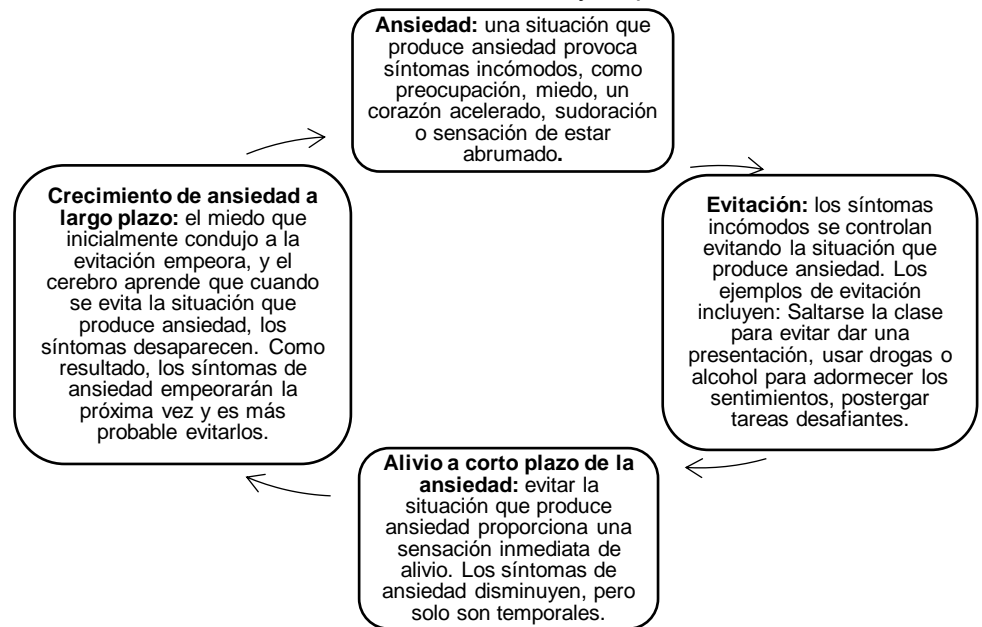
TRATAMIENTO

- TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL (TCC)
- TERAPIA DE EXPOSICIÓN
- HABILIDADES DE RELAJACIÓN
- MEDICAMENTOS

La ansiedad es una reacción mental y física a las amenazas percibidas. En pequeñas dosis, la ansiedad es útil. Nos protege del peligro y centra nuestra atención en los problemas. Pero cuando la ansiedad es demasiado grave, o ocurre con demasiada frecuencia, puede volverse debilitante.

¿Cómo crece la ansiedad?

La ansiedad impulsa a las personas a evitar las cosas que los asustan. Cuando se evita una cosa "aterradora", hay una sensación inmediata pero efímera de alivio. Sin embargo, la próxima vez que surja una amenaza similar, se siente aún más aterrador. Esto crea un ciclo dañino de evitación, y empeoramiento



Consejo para padres

Reconocer que la velocidad y la intensidad con la que el conocimiento, la tecnología y el estilo de vida están cambiando han creado condiciones en las que la resiliencia y los recursos personales son fundamentales para un aprendizaje eficaz.

Estrategias de disciplina positivas

1. Los niños que se comportan mal son "niños desanimados" que tienen ideas equivocadas sobre cómo lograr su objetivo principal: pertenecer. Sus ideas equivocadas los llevan a un mal comportamiento. No podemos ser eficaces a menos que abordemos las creencias equivocadas en lugar de sólo el mal comportamiento.
2. Use el aliento para ayudar a los niños a sentirse "pertenecientes" para que se elimine la motivación para comportarse mal. Celebre cada paso en la dirección de la mejora en lugar de centrarse en los errores.

RECURSOS



Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Llame al **2-1-1** O al 1-877-211-7826

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>