



Fundación del Magisterio de La Araucanía
Educando y Evangelizando para que en Cristo tengan vida.

Guía de Apoyo para enfrentar Cuarentena 2020



Unidad de Convivencia Escolar
Fundación del Magisterio de La Araucanía

ORIENTACIONES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS

Primero es importante saber de qué hablamos cuando escuchamos la palabra “Ansiedad”.

La ansiedad es una emoción que se siente cuando estamos frente a un peligro que puede ser real o imaginario y genera una reacción en nuestro cuerpo y mente.



Algunas cosas que pueden pasar cuando se está ansioso, son:

Que aparezcan sensaciones físicas como: taquicardia, inquietud, mareos, tensiones musculares, dolores de cabeza, revoltijos y dolores estomacales.

1



Tengamos formas especiales de ver y pensar las cosas: automáticamente miramos el costado peligroso de las cosas, pensamos especialmente en los obstáculos que tenemos que enfrentar y en todo lo malo que podría ocurrir. Un ejemplo de pensamiento ansioso suele ser: “y si pasa...”

2



Comportamientos particulares: se refiere a tener impulsos de hacer cosas de manera casi automática. Por ejemplo, ganas de escapar a los problemas que nos preocupan; intentos repetidos por evitar pensar en ellos, lo que no ayuda, ya que estos pensamientos tienden a regresar a nuestra cabeza una y otra vez; además, presentamos la tendencia a buscar que nos protejan de lo que nos da temor.

3





¿Cuándo la ansiedad es nuestra amiga?

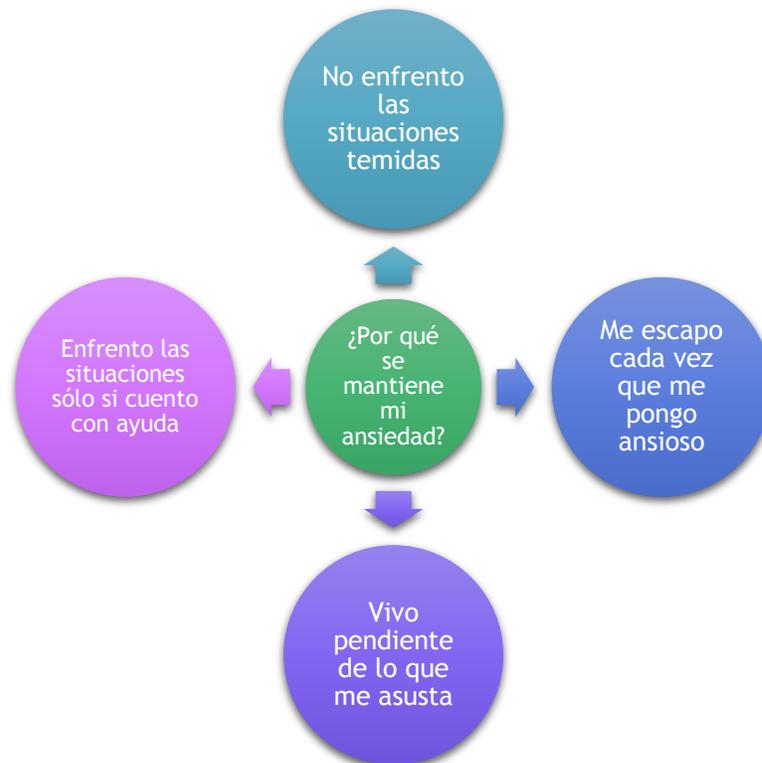


A veces la ansiedad es nuestra amiga cuando funciona como una alarma natural que se enciende cuando enfrentamos situaciones peligrosas o difíciles (exámenes, estar solos en un lugar desconocido o inseguro, etc.), preparando todo el cuerpo y la mente para reaccionar rápidamente y enfrentar aquello que nos preocupa.

Cuando estamos ansiosos podemos pensar y correr más rápido, darnos cuenta instantáneamente de las cosas que nos amenazan, pensar soluciones de emergencia en un abrir y cerrar de ojos, etc.

La ansiedad es nuestra enemiga cuando...

Ocurre en forma muy intensa y frecuente, ya que podemos estar constantemente nerviosos y/o temer a cosas irreales o que no son una amenaza verdadera. Por ejemplo, hay niños que le temen a los perros, a la oscuridad, a que aparezcan ladrones, aún cuando están en un lugar seguro o conocido.





Una historia para nuestros niños y niñas...



Nuestro amigo Pepe por miedo se queda sentado y no enfrenta nada. Así se siente seguro. Eso le mantiene la idea de que si no estuviera sentado algo malo le podría pasar y así va a vivir toda su vida con miedo.

¿Qué le dirías a Pepe para que supere sus miedos?

(Escríbelo aquí)

¿Cuáles son los miedos que tú evitas?

(Escríbelo aquí)



El Buen Cazador

Cuando estamos ansiosos nos sentimos como si estuviésemos con un león hambriento en su jaula y por ahí agrandamos al león y nos olvidamos de las cosas que podemos hacer para enfrentarlo.

Queremos ayudarte a que, cuando estás ansioso, te fijes cómo piensas el problema que te pone mal: aprender a fijarte si lo estás agrandando terriblemente y si no estás pasando por alto cosas que puedes hacer para enfrentarlo, manejarlo y resolverlo.

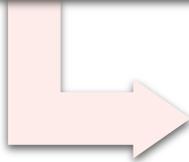
Paso 1

- Anotar qué piensas de la situación que te pone nervioso.



Paso 2

- Después, queremos que te hagas a ti mismo las "preguntas del buen cazador"



Paso 3

- Anota las respuestas a estas preguntas en la siguiente página.

Aclaración importante: con estos ejercicios no pretendemos que pienses todo positivamente, ni que nunca veas los peligros, sino que aprendas a cuestionar tus pensamientos.





Preguntas del buen cazador



Mi pensamiento miedoso es...

¿Qué tan seguro del
1 al 10 es que eso a
lo que temo pase?

¿Qué es lo
peor que
podría pasar?

¿Qué cosas
podrían pasar que
no sean ni buenas
ni malas?

¿Qué es lo
mejor que
podría pasar?



Respuestas al pensamiento miedoso:



A continuación, queremos enseñarte un par de técnicas para que puedas relajarte cuando enfrentas situaciones que te ponen ansioso, nervioso o tenso. Estas técnicas te ayudarán a sentirte mejor en medio de los problemas.

PASOS PARA RELAJARTE:

- Haz que tu cuerpo se ponga blandito, como si fuese un muñeco de trapo. Los brazos tienen que estar como colgando, bien blanditos, como si el viento pudiese moverlos.

Paso
1

- Respira profundamente, llevando el aire al abdomen. Imagínate que ésta es como un globo, al que puedes inflar. ¿Sientes cómo se hincha?

Paso
2

- Piensa en una palabra que te guste, que te tranquilice y dila para ti mismo mentalmente, antes de soltar el aire. Por ejemplo, puedes decir: "tranquilo", "relajado".

Paso
3

- Suelta todo el aire por la boca y siente como tus músculos siguen relajados, cada vez más blanditos. Espera un poco y vuelve a respirar. Repite el proceso por 5 minutos más o menos.

Paso
4



Ventajas de enfrentar los miedos.

1. Nos permite investigar nuestros pensamientos y ver las cosas más claramente.

2. Nos ayuda a reducir el miedo



Pautas generales para padres de NIÑOS ANSIOSOS.



1. No refuerce sus actitudes de afrontamiento.
2. Revise sus propios temores.
3. No fomente la evitación
4. Permita que se equivoque y aprenda de su error.
5. Promueva que se exponga a la situación temida.
6. Alientelo, no lo rete.
7. Distinga temores de caprichos.
8. Empatice con él.
9. Modele actitudes de afrontamiento.
10. No lo controle constantemente.