



# ANSIEDAD

A continuación, algunos consejos y estrategias de los expertos del Child Mind Institute que podemos tomar en cuenta para manejar esta situación.

- **Comuniquemos hechos apropiados:** No tenga miedo de hablar sobre lo que está pasando, al contrario, considere una oportunidad para comunicar hechos apropiados a la edad de sus hijos y explicar por qué estamos en una situación diferente. **Trate de calmar su propia ansiedad.** No es necesario explicar todos los detalles, pero sí hablar sobre nuestras emociones y responder a todas las dudas que ellos tengan. Permita a sus hijos expresar sus emociones. Use palabras reconfortantes especialmente en las medidas de prevención que estén utilizando para hacer hincapié en la precaución y cuidado que toman como familia para no contagiarse.
- **Permita a sus hijos sentirse protegidos:** Bajo nuestro liderazgo podrán procesar de manera adecuada este momento. Nuestra actitud se refleja frente a nuestros hijos. Elijamos no ser parte del pánico colectivo.
- **Aprovechemos para disfrutar juntos:** Mantengamos la rutina. Pero aprovechemos momentos para realizar actividades de distracción y bajar la ansiedad.
- Si necesitan apoyo, pueden contactarse con el orientador de su módulo.

A continuación ideas según la edad de sus hijos:

EDAD	IDEAS PARA MANEJAR Y DISMINUIR LA ANSIEDAD
<b>PRE- ESCOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es importante poner rutinas pero no agobiarlos con horarios</li><li>• Déjelos expresar sus emociones</li><li>• Motívelos a hacer ejercicio</li><li>• Platique, escúchelos y comparta con ellos</li></ul>

## **NIÑOS**

- Responda las preguntas de sus hijos considerando la edad que tienen, sin ahondar en detalles que puedan generarle angustia
- Los juegos de mesa son efectivos para estar entretenidos de manera divertida por un buen tiempo.
- Escuche sus inquietudes y demuéstrelas comprensión, afecto e interés en sus miedos o cuestionamientos
- Haga comentarios positivos sobre la situación que se está viviendo, como por ejemplo: "es una oportunidad para estar juntos, para jugar, platicar, ayudar a otros, etc."
- Si está angustiado, ofrézcale medios para expresarlo, por ejemplo: por medio de dibujos, escribir sobre cómo se siente, escribir cartas a amigos o familiares con quienes no está en contacto, hacer figuras con plastilina y platicar sobre su sentir.

## **PRE - ADOLESCENTES**

- Escúchelos cuando expresen dudas o hagan comentarios. Dialogue con ellos.
- Al dar información sea positivo, pero realista.
- Muy importante mantener la actividad física.
- Cuidar la alimentación. Comida con mucha azúcar o estimulante puede aumentar la ansiedad.
- Realicen juntos actividades que les gusten: cocinar, karaoke, bailar, manualidades, juegos de mesa, juegos para armar, jugar con su mascota, etc.

### **ADOLESCENTES**

- Comenten las noticias en familia, y así evaluar las impresiones de sus hijos mayores.
- Déles su espacio, que puedan estar en su cuarto escuchando música o leyendo, pero que también compartan en familia durante el día
- Escúchelos y pregúnteles cómo se sienten, la tranquilidad que un adulto significativo les puede brindar es esencial.
- Realizar ejercicios de respiración profunda para mantenerse tranquilos y guiar sus pensamientos de manera positiva. Para realizar los ejercicios de respiración deben colocarse en posición cómoda en silencio o con música tranquila, deben inspirar por la nariz y exhalar poco a poco por la boca. Para guiar sus pensamiento pueden pensar en lugares que les generan tranquilidad, usar su imaginación para transportarse a esa situación, y al combinarla con la respiración podrán tener un efecto más tranquilizador. Se pueden realizar los ejercicios antes de dormir o en los momentos que se sientan más estresados.

### **ADULTOS**

- Si tuvo que salir de casa, al regresar respire profundo cinco veces. Deje la ansiedad fuera de casa.
- Limite el tiempo que ocupa en ver noticias o mirar el teléfono.
- Converse con alguien. Puede ser por motivos diferentes: para descargar preocupaciones o compartir sentimientos; o bien, para distraerse hablando de cualquier tema.
- Busque un tiempo para sí mismo y ocúpese en algo que le relaje: cuidar el jardín, hacer ejercicio, escuchar música, tome un baño, lea un libro o simplemente no haga nada.