



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRÉS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR J. A. MANSO DE VELASCO, RANCAGUA

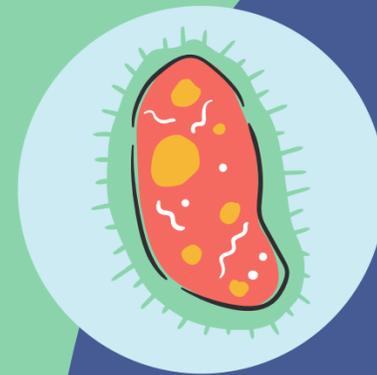


¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es un estado de alerta que es provocado por un acontecimiento que consideramos amenazante en nuestra vida. Se puede traducir diversos trastornos físicos y mentales



¿QUÉ NOS PUEDE GENERAR ESTRÉS?



Coronavirus y sobreinformación



Incertidumbre



Convivencia Familiar



Aislamiento Social

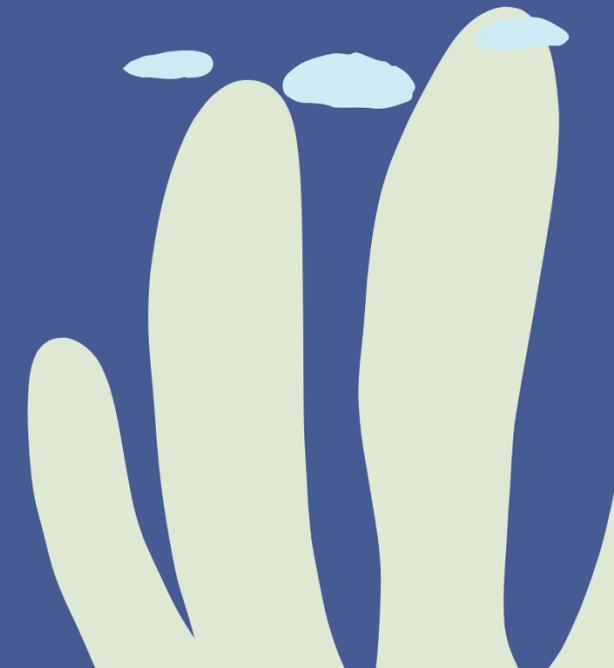
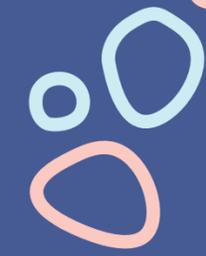


Afrontamiento de estrés

- **CONCENTRACIÓN EN RESOLVER EL PROBLEMA**
- **ESFORZARSE Y DAR LO MEJOR DE SÍ MISMO**
- **INVERTIR EN AMISTADES DE CONFIANZA QUE GARANTICEN LA COLABORACIÓN, RESPETO Y ESCUCHA ACTIVA.**
- **OTORGAR UNA VISIÓN POSITIVA DEL PROBLEMA**
- **BUSCAR DIVERSIONES QUE RELAJEN Y OTORGUEN UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD**



**RESOLVER EL
PROBLEMA**



Afrontamiento improductivo

PREOCUPARSE

Preocuparse en exceso por el futuro

DESCONFIANZA

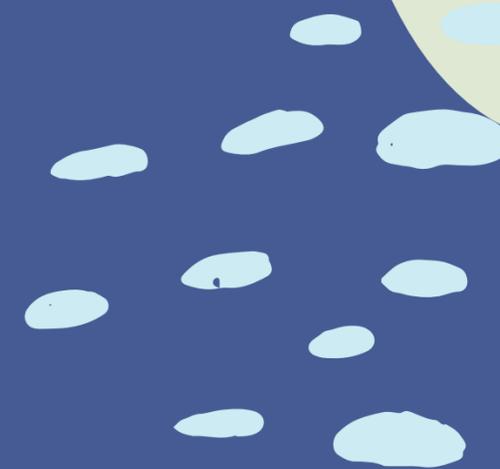
No se confía en propias capacidades y experiencia para resolver el problema

INSEGURIDAD Y DESVALIMIENTO

Pensamientos constantes "YO NO PUEDO"

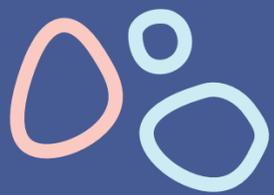
PARALIZACIÓN

Al no tener confianza en capacidades y tener pensamientos negativos se paraliza cualquier acción en pos de la solución del problema.





RECOMENDACIONES



IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMÁTICAS

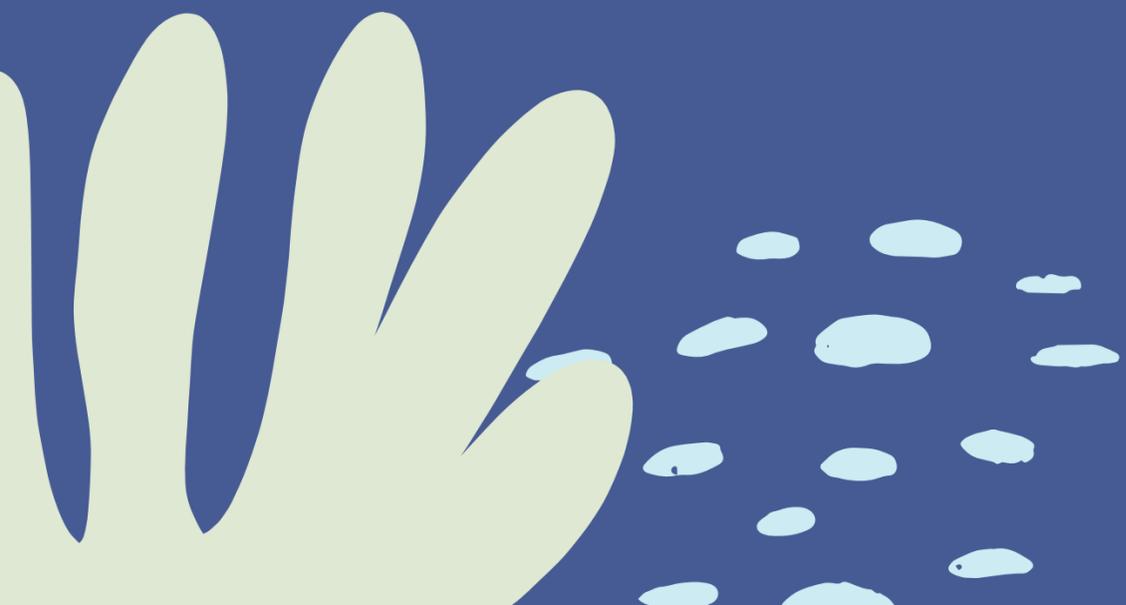
Identificar factores generadores de estrés

COMUNICACIÓN

Preguntar a miembros de la familia sobre sus emociones.

INDEPENDENCIA

Los adultos responsables deben evaluar si problemáticas pueden ser resueltas por niños en soledad o con asistencia.





**LO MÁS IMPORTANTE ES CUIDAR EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL
DE NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**