



CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD INFANTIL

Un alto nivel de ansiedad puede generar en el niño un impacto negativo en la autoestima, relaciones interpersonales y confianza en sí mismos.

Por esto se recomienda:

COMUNICACIÓN

Enséñale al menor a describir y hablar de sus emociones y sensaciones. ¡Cuidado! Cuando te comuniques con alguien deja de lado aparatos tecnológicos y presta atención a lo que se dice, no te distraigas.

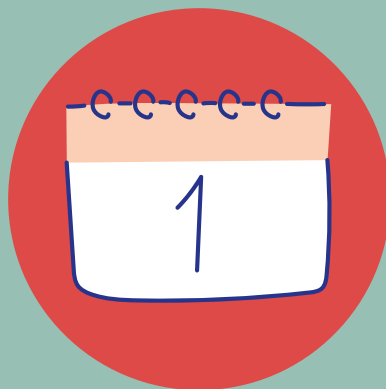


AUTOCUIDADO

Promueve medidas de autocuidado personal, el cuidado permanente de tu cuerpo y tu mente incluso pueden ser llevados a cabo haciendo tus cosas favoritas. ¡Todos merecemos nuestro espacio para cuidar de nosotros mismos!

RUTINAS

Crear y mantener rutinas diarias, tanto para las obligaciones en casa, en guías escolares y también para actividades de disfrute, va en directo beneficio de la salud mental de las personas. Este procedimiento puede hacer sentir que existe mayor control.



ACTIVIDADES FÍSICAS

Las actividades físicas van en directo beneficio de la reducción de estados ansiosos y el aumento en estados de ánimo positivos.

Es importante elegir actividades físicas que sean del agrado de la persona, para evitar la sensación de sufrimiento en su realización.

ACUDIR A ESPECIALISTAS

Si estás preocupado, o si notas que los síntomas de salud mental empeoran, pide ayuda cuando la necesites y sé sincero sobre cómo te sientes.

Recuerda, está bien no estar bien siempre.

