

## Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

### Pensamientos aterrizantes que no desaparecen

Desde pequeños hasta adolescentes, todos los niños tienen preocupaciones y miedos. Esto es normal, y además puede proteger a los niños en algunas situaciones. En cada etapa del desarrollo los niños pueden tener ciertos temores esperados y útiles.

A veces, las preocupaciones y temores duran semanas o meses, crecen y/o aumentan, y a veces permanecen por mucho tiempo. Estos pensamientos atrapados se llaman **ansiedad**.

Cuando pensamientos no desaparecen, el estrés puede resultar en dolores de cabeza, dolores de estómago, náusea y dificultades para dormir. A veces, los niños pueden llegar a ser muy críticos de sí mismos. Algunos niños con ansiedad tratan de tener un comportamiento excesivamente "perfecto." Los niños ansiosos se agitan con facilidad y no responden a los argumentos lógicos o de "sentido común."

Lo bueno es que los pensamientos ansiosos pueden desaparecer.

### Como pueden ayudar los padres?

#### Paso 1: Ten empatía en vez de tratar de arreglar el problema

"Veo que estás molesto. Cuéntame que te pasa."

#### Paso 2: Sea específico

"Esto se siente bien grande, tratemos de averiguar la causa por que comenzó."

#### Paso 3: Cambio de perspectiva

"Estas pensando que esto es aterrizante. ¿Hay otra manera de pensar acerca de esto?"

#### Paso 4: Tomar Acción

"¿Qué quieres hacer primero para sentirse mejor?"

#### Paso 5: Normalizar

Muéstrele a su hijo que las preocupaciones son una parte normal de la vida. Hable con su hijo de sus propias preocupaciones.

Adaptado de [WorryWiseKids Newsletter June 2010](#) Tamar Chansky, Ph.D.

### Enero 2016



### Como se puede ayudar la escuela?

Si su hijo parece atrapado en un espiral de estrés, no tengas miedo de preguntar a la escuela de su hijo por ayuda.

Los maestros pueden trabajar con su familia y hacer cambios que le ayuden a su hijo a sentirse seguro y confiado en la escuela.

Hay muchas ideas para los maestros y los padres en el sitio [WorryWiseKids.org](http://WorryWiseKids.org).

Los psicólogos escolares, consejeros y trabajadores sociales pueden ayudar a determinar si el asesoramiento podría ser útil. Conecte llamando a la escuela y solicite hablar con un miembro del personal de apoyo.

Estos consejos son hechos para por La Escuela y Comunidad trabajando juntos para la salud emocional de los estudiantes, y MPS es un parte integral.