

#JuevesMaterialparaPadres

"PEQUEÑA
GUÍA PARA EL
MANEJO DE
LA ANSIEDAD
EN NUESTROS
NIÑOS"

Para niños de pk a 4to básico



¿QUE ES LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS?

Es un estado que nos
pone en alerta ante
posibles amenazas

¿CÓMO IDENTIFICARLA?

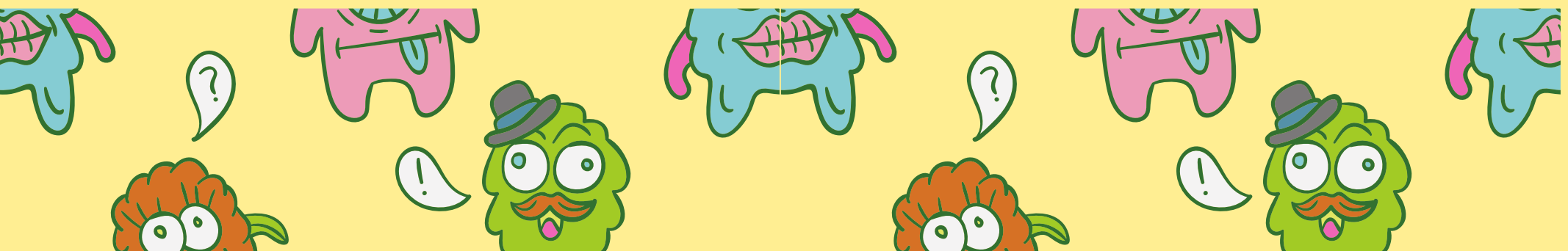
- *Dificultad para mantener la concentración.
- *Irritabilidad o "pataletas" en el caso de los mas chicos.
- *Dolor de cabeza .
- *Estreñimiento o dolor de "guatita"





¿CÓMO PODEMOS AYUDARLOS?

- ✓ Ayuda al@ a identificar su estado de ánimo
- ✓ Ayuda a buscar una solución para frenar su sensación
- ✓ Identifica los aspectos positivos del niñ@ y refuerzalos



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR DECIR?

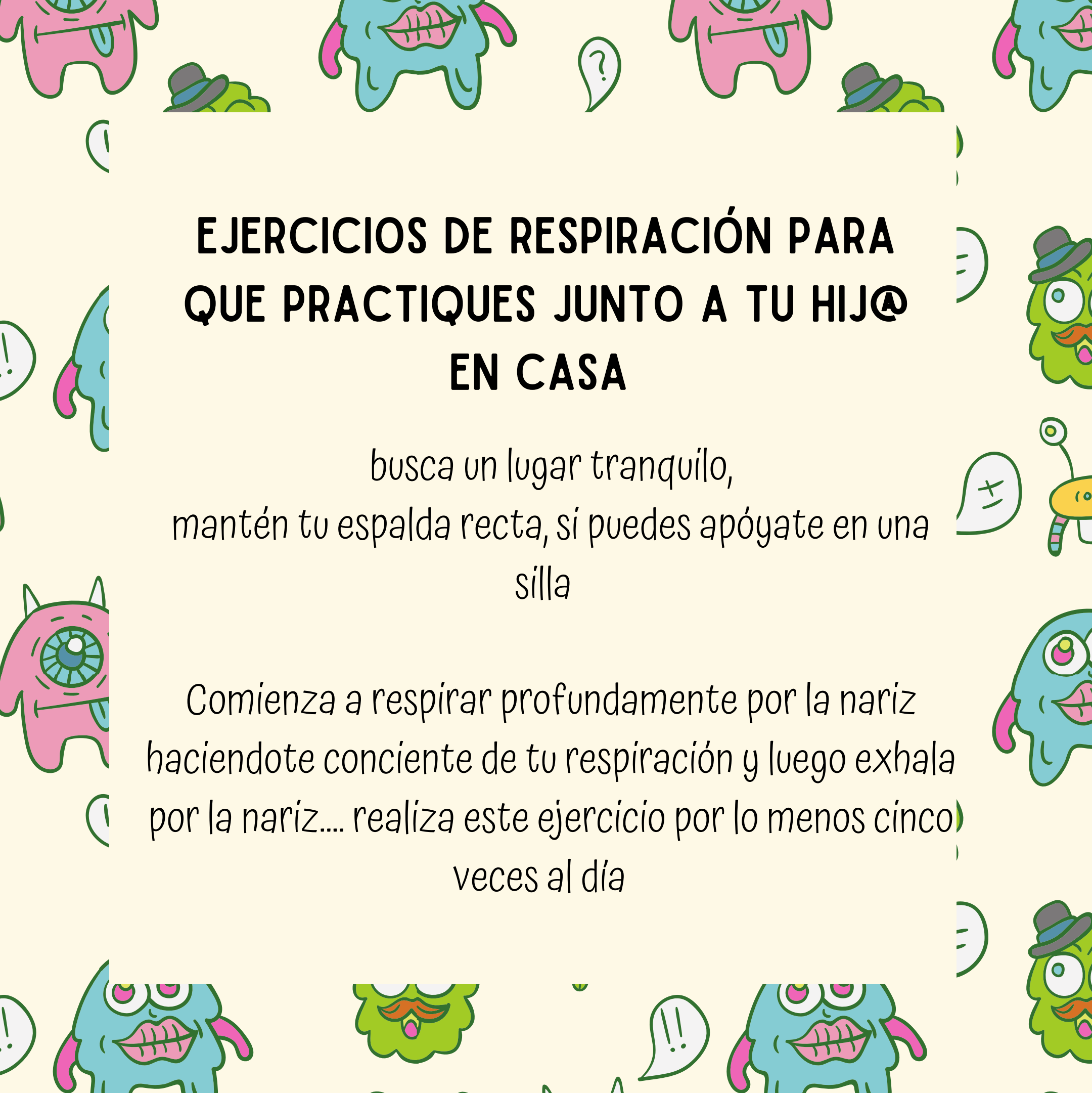
✗ Estás exagerando

✗ Deja de llorar

✗ No tienes razón para estar así

✗ No sirves para nada

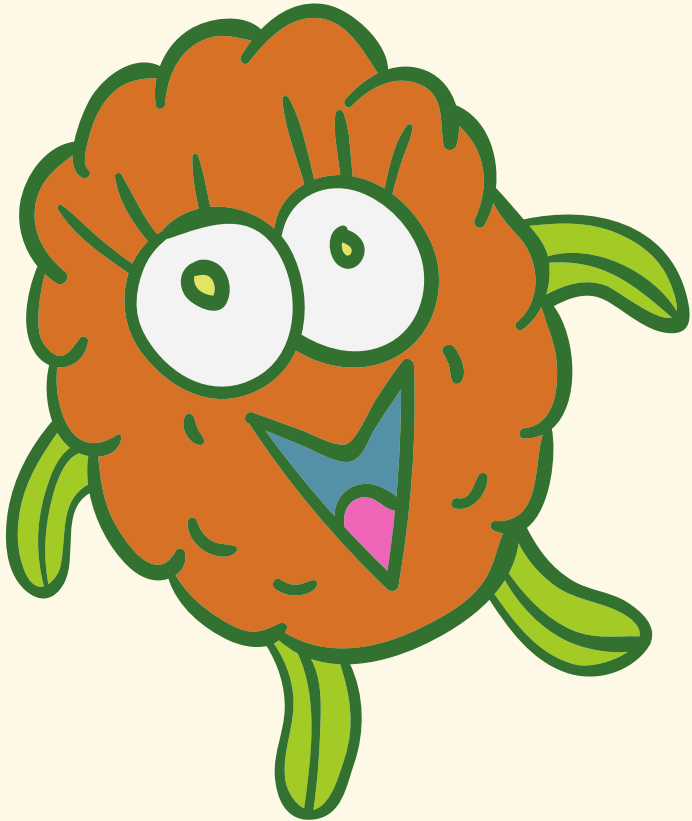




EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA QUE PRACTIQUES JUNTO A TU HIJ@ EN CASA

*busca un lugar tranquilo,
mantén tu espalda recta, si puedes apóyate en una
silla*

*Comienza a respirar profundamente por la nariz
haciendote conciente de tu respiración y luego exhala
por la nariz.... realiza este ejercicio por lo menos cinco
veces al día*



AGREGAR UN TÍTULO

