

#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?

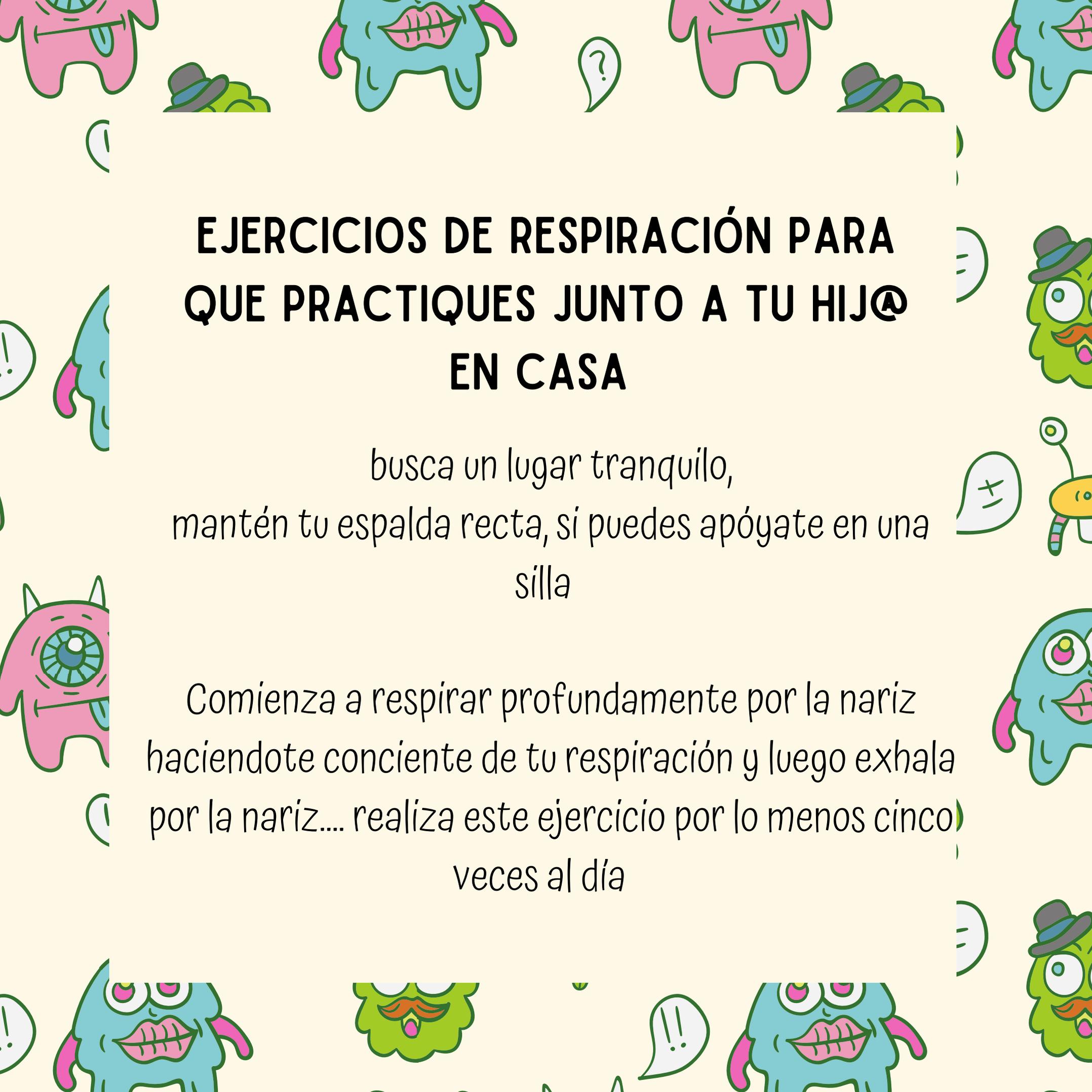
✗ Estás exagerando

✗ 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

