Kit de Herramientas Para Ayudar a los Niños a Manejar la Ansiedad en el Regreso a Clases

THE GREATEST EIGHT™
8 SKILLS FOR A LIFETIME OF MENTAL WELLNESS

Regresar a clases puede ser emocionante y también un poco aterrador. Aquí tienes 5 herramientas para apoyar a tu hijo en su el regreso a clases:

Herramienta 1: Conozca los Señales de Ansiedad

La ansiedad en los niños pequeños suele manifestarse en su cuerpo o comportamiento antes de que puedan usar las palabras. Sentirse mal o con náuseas antes de ir a la escuela, tener dificultad para dormir, pedir repetidamente quedarse en casa o tener rabietas al dejarlos en la escuela son señales comunes de que su hijo podría estar lidiando con la ansiedad por el regreso a clases.

Herramienta 2: Ayude a Su Hijo a Nombrar el Sentimiento

Los niños siempre están aprendiendo sobre las diferentes emociones. Puedes ayudarlos a identificar sus sentimientos diciéndole: "Parece que te sientes (nervioso, asustado, etc.)". Recuérdale que es muy común preocuparse antes de hacer algo nuevo. ¡Considere usar una tabla de sentimientos para que practique identificar todos sus sentimientos!

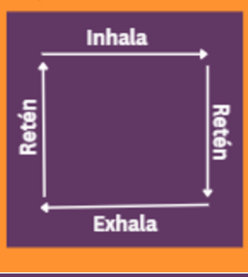
Herramienta 3: Herramienta de Respiración

La respiración en caja es una excelente manera de calmar el sistema nervioso y es fácil de aprender.

Enséñale a tu hijo estos 4 pasos:

1. **Inhala**: Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro.
2. **Retén**: Contén la respiración contando hasta cuatro.
3. **Exhala**: Exhala lentamente por la boca contando hasta cuatro.
4. **Retén**: Contén la respiración de nuevo contando hasta cuatro.

Repite este ciclo tantas veces como sea necesario.



Herramienta 4: Herramienta de Reformulación

La ansiedad suele centrarse en los peores resultados posibles. Ayude a su hijo a replantear sus preocupaciones y a considerar todas las demás alternativas posibles, incluyendo las positivas o neutrales que podrían ocurrir.

Por ejemplo: Si tu hijo dice "¿Qué pasa si no hago amigos?", puedes decirle: "Me pregunto qué otras cosas podrían pasar... ¿y si aprendes algo genial sobre alguien nuevo? ¡Tengo muchas ganas de saber cómo te va hoy!"

Herramienta 5: Crea una 'Caja de Valentía'

Una Caja de la Valentía puede ser una forma de recordarles a los niños cómo pueden manejar las emociones fuertes. Agrega elementos como una foto de un ser querido o una mascota, un juguete anti-estrés, una nota especial de un padre o tutor, un aroma relajante o una tarjeta con frases para afrontarlas, como "Está bien sentirse nervioso, los adultos también nos sentimos así a veces" o "¡Puedo hacerlo!"

Para recibir mensajes de texto semanales GRATIS con consejos y actividades para enseñar a tu hijo (de 0 a 8 años) habilidades de bienestar mental que le durarán toda la vida, envía un mensaje de texto con **GREATEST8** al **401-297-3020**

Para más información, visita **www.TheGreatest8.org**