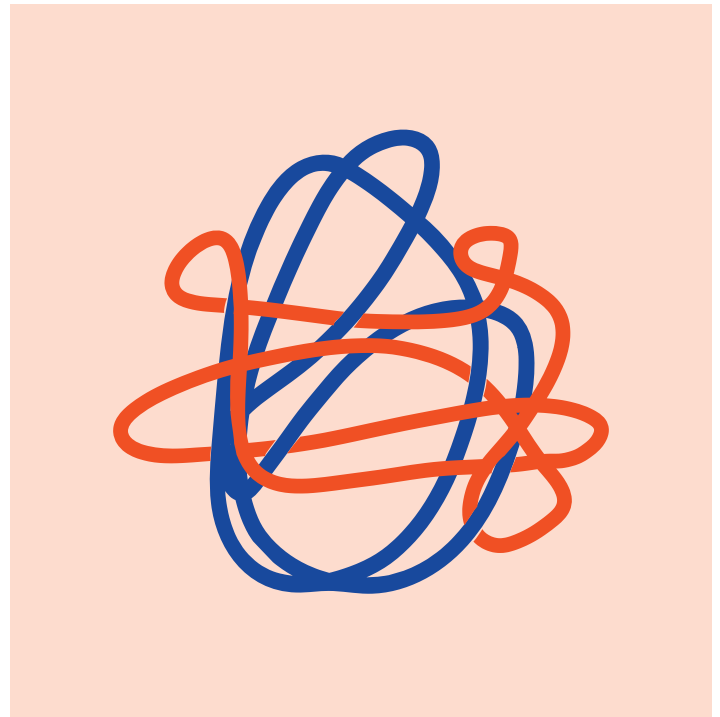


Anxiety



It's very common for preschoolers to experience varying levels of anxiety. At this age, children are afraid of all kinds of things, but typically lack the cognitive skills to fear the abstract (failure, rejection, etc.), and instead worry about concrete things like dogs, noises, and the weather.

What They're Anxious About

Babies and toddlers generally fear separation; loud noises; sensory overload; "stranger danger" when new people are around; people in costumes. The most common fears for preschoolers ages 3-4 are fantasy characters like monsters and witches, the dark, and new noises.

Even young children can experience the physical symptoms that come with anxiety: tummy aches, a racing heart, or even trembling. They can also stomp their feet, bite other kids, or throw a temper tantrum in the middle of the grocery store.

Though their fears may not be founded in reality ("There's a two-headed monster in my closet!"), what they're feeling is reality for your concrete-thinking preschooler. But experiencing a certain amount of stress is important for your preschooler to experience in order to develop the coping skills necessary to manage anxiety in the future.

Continued on next page 

Tips to Help Preschoolers Navigate Anxiety

Here are some tips to help your preschooler confront their fears while still protecting their trust in and relationship with you.

1. Help your preschooler confront their fears...slowly.

Pushing your preschooler to face their fears is a good way to help them overcome them—but we have to be careful not to push them too hard or too fast. Help your child get used to experiencing the things that give them anxiety in small, measured doses.

If your child experiences separation anxiety, try having a sitter come to your house for a small increment of time. Maybe even stay in the house, but not in the same room. Show your child that parents do come back, even if he or she can't see them for a short period of time.

2. Explain things...but use words they can understand.

Instead of giving in to your child's fears or becoming frustrated, try explaining a potentially fearful situation prior to your child encountering it. Even if they can't understand everything you're saying, they will pick up on the soothing tone of your voice and see that you're not worried or afraid.

SAY THINGS LIKE:

"I know the hand dryer is loud. That scares you a little, doesn't it? But did you know the hand dryer helps people keep their hands clean and dry? If you want to try it, you can. If not, maybe you can try it next time!"

"Mommy is going to have coffee with a friend. Miss Maria is going to come play with you. When Mommy is done having coffee, I'm going to come home and you can tell me everything you did while I was gone!"

3. Give them tools to fight their fears.

The next time your preschooler expresses a fear or worry, help them redirect or replace their thoughts. For example, if your child expresses concern about a monster in their closet, avoid any follow-up actions that reinforce monsters exist. Instead help them redirect their thoughts.

SAY THINGS LIKE:

"Close your eyes. Imagine something really fun, like your last birthday party.
What were your favorite things about it?
How does it make you feel after thinking happy thoughts? Better, right?
You can choose what you think about—choose things that are way more fun to think about than monsters!"

Continued on next page 

Tips to Help Preschoolers Navigate Anxiety

4. Make it personal.

Our children are always watching us. They observe how we react in different situations—especially in situations where we’re under a large amount of pressure and stress. It’s important for you (as a parent and for your own well-being) to be intentional about caring for yourself when it comes to your own anxiety.

Make sure you have someone you can open up to honestly about your own fears and concerns. And, if necessary, consult the help of a ministry leader or professional.

5. Widen the circle.

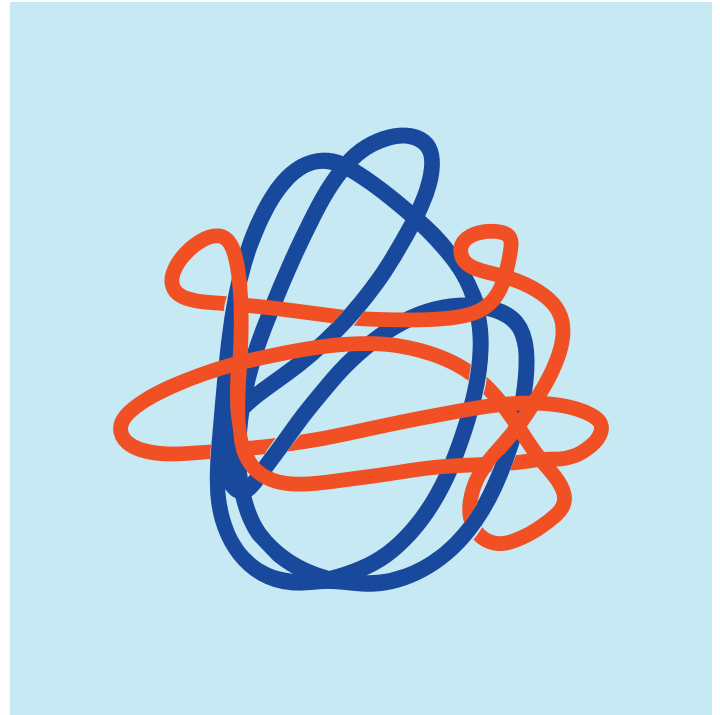
Only you know your child, but if he or she exhibits more serious behaviors, then it may be time to reach out to a professional. Keep in mind that some children are more prone to anxiety than others. If your child’s anxiety is preventing them from having an overall happy life, if they’re unable to leave the house or play with other children, consult with your pediatrician or a licensed counselor.

For more information on The Phase Project and other parent resources, visit theParentCue.org. ©2019 The reThink Group, Inc. All rights reserved.

Remember

Seeking professional help isn’t a sign of failure as a parent. It makes you a good parent when you realize your child sometimes needs more than you are able to give.

Anxiety



Whether it's bad weather, sleeping away from home, or test-taking, it's very common for elementary schoolers to experience varying levels of anxiety.

What They're Anxious About

Up until about eight years old, many causes of anxiety carry over from preschool—with a focus on specific, identifiable events like new situations, animals, the dark, loud noises, etc.

But as a child develops, the source of their anxiety becomes more abstract. As they grow more self-aware (beginning around second to third grade), their anxieties become more socially-influenced. They worry about friends, acceptance, the future, and new challenges at school.

Generally speaking, there are three types of fears kids this age experience¹: separation anxiety, social anxiety, and a specific phobia.

And just like adults, elementary-aged kids can experience the physical symptoms that come with anxiety. They can complain of stomachaches or headaches, a racing heart, or trouble sleeping.

Continued on next page 

Tips to Help Elementary Schoolers Navigate Anxiety

When our kid's anxiety is heightened, it's common for us as parents to want to remove that discomfort. And while it's healthy for us to give our kids ways to cope, we shouldn't try to engineer a "worry-free" lifestyle for them. A moderate amount of stress and anxiety pushes kids to succeed at home and in school, as well as protects them from certain dangers.

So, how do you help your elementary schooler confront their fears and develop their own tools for managing anxiety?

1. Give their anxiety a name.

Asking kids to name the source of their anxiety helps them to personalize and externalize their fears.

FOR YOUNGER ELEMENTARY KIDS, ASK:

"Will you draw a picture of what's making you worried or upset?"

"Tell me about the picture. Is someone/something in the picture talking?"

"What are they/is it saying?"

FOR OLDER ELEMENTARY KIDS, ASK:

"Will you name the worry floating around in your brain?"

"What is the worry telling you?"

"Is the worry telling you the truth?"

2. Practice exposure.

Avoiding potentially stressful situations may ease anxiety temporarily, but is not a long-term solution (not to mention unrealistic). Gradually exposing your kids to the sources of their fears and anxieties can rewire the brain to prove to a

child that they can survive anxious moments. It can also teach a child that you are trustworthy, even when you push them to do things that initially make them nervous.

3. Give them tools to fight their fears on their own.

The emotional center of the brain takes time to sloooooow down once it's agitated. There are a few tools that will help your kid calm down enough so the thinking center of the brain can come back online to logic through the distress. Remember, you won't always be around to walk your kid through their anxious moments. It's important to help them develop coping skills they can practice on their own!

BREATHE

Practice deep-breathing with your kid. As breathing slows down, so do the thoughts racing around the brain. Read up on [Belly Breathing](#) and/or similar techniques.

GET ACTIVE

Getting up and moving around can help work out anxious energy. (Outside whenever possible.)

THINK HAPPY THOUGHTS

Teach your kid to redirect their thoughts by remembering something happy like a trip to the beach or a birthday party.

Continued on next page 

Tips to Help Elementary Schoolers Navigate Anxiety

4. Make it personal.

Our kids are always watching us. They observe how we react in different situations—especially in situations where we’re under a large amount of pressure and stress. It’s important for you (as a parent and for your own well-being) to be intentional about caring for yourself when it comes to your own anxiety. Make sure you have someone you can open up to honestly about your own fears and concerns.

5. Widen the circle.

Only you know your kid, but if your child exhibits more serious behaviors, then it may be time to reach out a professional. Keep in mind that some children are more prone to anxiety than others. If your kid’s anxiety is preventing them from having an overall happy life, if they’re unable to leave the house or play with other children, consult with your pediatrician or a licensed counselor.

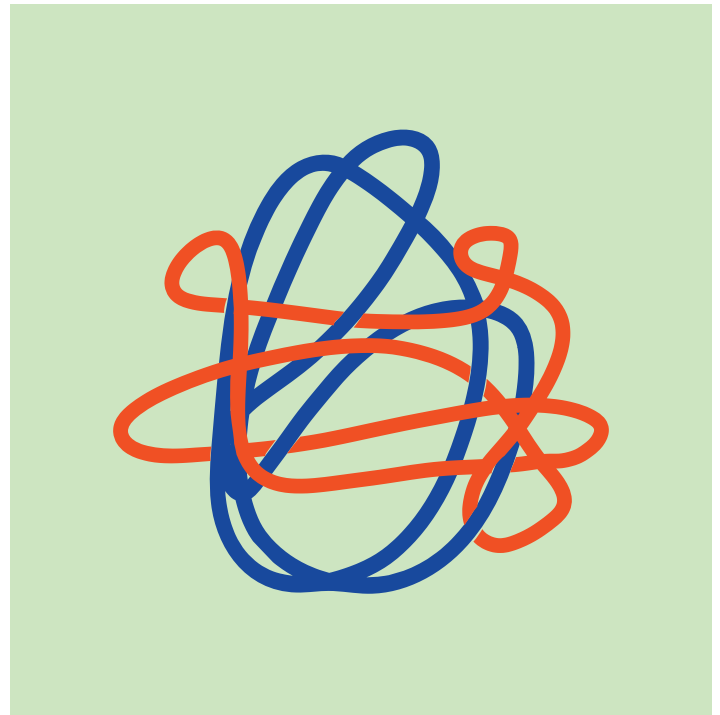
¹ <https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-children-2018081414532>

For more information on The Phase Project and other parent resources, visit theParentCue.org. ©2019 The reThink Group, Inc. All rights reserved.

Remember

Seeking professional help isn’t a sign of failure as a parent. It makes you a good parent when you realize your child sometimes needs more than you are able to give.

Anxiety



Middle school has always been stressful, but research tells us that teenagers today are facing more pressure than ever before. Juggling the changing demands in grades, relationships, and growing responsibilities places our teens at a much higher risk for stress. But some students are experiencing more than stress—they are struggling with anxiety.

Stress is our body's and mind's response to certain situations in life. It can make us have sweaty palms or a rapid heartbeat. We can have difficulty sleeping, our minds running wild with thoughts and conversations. While stress is usually short-term, it can make us feel restless, nauseous, and irritable. Stress can be either positive or negative, and is usually a reaction to something specific in our lives.

Stress is about experiencing temporary reactions like frustration, nervousness, or a jolt of energy. Anxiety is

more about feeling overwhelmed and worried for long periods of time.

Anxiety is an overwhelming feeling of worry, unease, or fear that lingers, interfering with how we live our everyday lives. Anxiety continues after a stressful situation has been resolved. Sometimes we can pinpoint why we have anxiety, and other times we can't.

Continued on next page →

Tips to Help Middle Schoolers Navigate Anxiety

Keep In Mind: These conversations aren't always easy to have. Timing is everything. Try to initiate this conversation when you think your teen will be open to having it. When necessary, involve your ministry leader or professional counselors.

While there is a certain amount of stress that's healthy, anxiety can interfere with sleep, diet, relationships, and other areas that are critical to a student's health and well-being.

Anxiety can manifest itself in different ways. It's important to know what to look for when it comes to teens and anxiety¹:

- Emotional changes: more-than-usual agitation or sadness, increase in withdrawn behavior—becoming “stuck in their head”
- Behavioral changes: changes in diet, sleep patterns, or avoiding normal daily activities
- Cognitive changes: decreased concentration, forgetfulness, and/or the appearance of carelessness

Some of these signs may sound like normal teenage behavior. That's why it's important to be in consistent communication with your kid—so you're aware of what's typical on a day-to-day basis.

Here are a few things you can say and questions you can ask to gauge your middle schooler's stress and anxiety levels:

What to say to find out if your student is experiencing anxiety:

“How have you been sleeping? Are you getting enough rest?”

“I can't fix things for you, but I'm always here to listen. What's taking up the most space in your brain right now?”

“What friendships do you have that are stressing you out?”

“Which classes at school do you have trouble with? How can I help?”

“Is there anyone at school who gives you a hard time? A person or group of people who make you uncomfortable?”

“I know there are lots of things changing for you right now. Let's talk about some of those.”

“Sometimes I worry about little things just as much as big things. Are there any little things on your mind that you want to talk about?”

“I know what it's like to be stressed out for no reason. Has that ever happened to you?”

“We live in a world where some pretty scary things happen. Do any of those ever worry you? How do you let things go when they are out of your control? How do you determine what is in your control and what is not?”

What to say if you know your student is experiencing anxiety:

“On a scale of 0-10, how much stress are you feeling right now?”

“What's one thought you keep having over and over again?”

“Is there a certain time of day when you feel the most stress or anxiety? Let's talk about some ways to handle that.”

“You haven't been sleeping/eating like you normally do. Is there anything you want to talk about?”

“What is your biggest fear right now? Let's talk about what would happen if that fear came true.”

Continued on next page →

Tips to Help Middle Schoolers Navigate Anxiety

Keep In Mind: These conversations aren't always easy to have. Timing is everything. Try to initiate this conversation when you think your teen will be open to having it. When necessary, involve your ministry leader or professional counselors.

"What's one thing about the future that stresses you?"

"How can I help the next time you feel nervous?" (What can I say, do, etc. Many times a child's love language can be a helpful "go to" way to calm a child.)

"What's your favorite way to relax when you're feeling anxious?" (If they don't have an answer for this, it could be a red flag that your child may need additional help.)

Make it personal.

Our kids are always watching us. They observe how we react in different situations—especially in situations where we're under a large amount of pressure and stress. It's important for you (as a parent and for your own well-being) to be intentional about caring for yourself when it comes to your own anxiety.

If you want your student to practice good nutrition, healthy sleep patterns, and exercise, those need to be priorities in your own life, too.

Make sure you have someone you can open up to honestly about your own fears and concerns. And, if necessary, consult the help of a ministry leader or professional.

Widen the circle.

Only you know your kid, but if your teen exhibits these behaviors, then it may be time to reach out a professional:

- Increased need for reassurance
- Increased time to self/isolation
- Frequent difficulty falling asleep or staying asleep
- Increased difficulty managing emotions

- Easily tired
- Deflated affect (decreased emotional expression)
- ANY suicidal thoughts (any talk of life not being worth the work/too tired to keep going/being gone/no one caring/death)
- ANY instances of self-harm
- Sudden change in grades
- Significant change in appetite/weight change
- Lacking interest in previously enjoyed activities
- ANY drug/alcohol use including nicotine

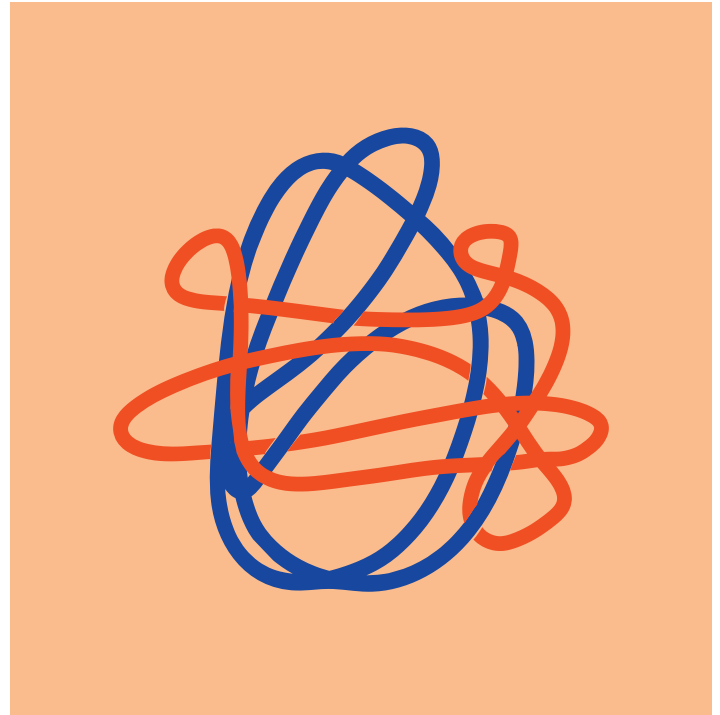
¹ <https://www.psychom.net/common-triggers-teen-stress/>

For more information on The Phase Project and other parent resources, visit theParentCue.org. ©2019 The reThink Group, Inc. All rights reserved.

Remember

Seeking professional help isn't a sign of failure as a parent. It makes you a good parent when you realize your child sometimes needs more than you are able to give.

Anxiety



High school has always been stressful, but research tells us that teenagers today are facing more pressure than ever before. Juggling the changing demands in grades, relationships, and growing responsibilities places our teens at a much higher risk for stress. But some students are experiencing more than stress—they are struggling with anxiety.

Stress is our body's and mind's response to certain situations in life. It can make us have sweaty palms or a rapid heartbeat. We can have difficulty sleeping, our minds running wild with thoughts and conversations. While stress is usually short-term, it can make us feel restless, nauseous, and irritable. Stress can be either positive or negative, and is usually a reaction to something specific in our lives.

Stress is about experiencing temporary reactions like frustration, nervousness, or a jolt of energy. Anxiety is

more about feeling overwhelmed and worried for long periods of time.

Anxiety is an overwhelming feeling of worry, unease, or fear that lingers, interfering with how we live our everyday lives. Anxiety continues after a stressful situation has been resolved. Sometimes we can pinpoint why we have anxiety, and other times we can't.

Continued on next page 

Tips to Help High Schoolers Navigate Anxiety

Keep In Mind: These conversations aren't always easy to have. Timing is everything. Try to initiate this conversation when you think your teen will be open to having it. When necessary, involve your ministry leader or professional counselors.

While there is a certain amount of stress that's healthy, anxiety can interfere with sleep, diet, relationships, and other areas that are critical to a student's health and well-being.

Anxiety can manifest itself in different ways. It's important to know what to look for when it comes to teens and anxiety¹:

- Emotional changes: more-than-usual agitation or sadness, increase in withdrawn behavior—becoming “stuck in their head”
- Behavioral changes: changes in diet, sleep patterns, or avoiding normal daily activities
- Cognitive changes: decreased concentration, forgetfulness, and/or the appearance of carelessness

Some of these signs may sound like normal teenage behavior. That's why it's important to be in consistent communication with your kid—so you're aware of what's typical on a day-to-day basis.

Here are a few things you can say and questions you can ask to gauge your middle schooler's stress and anxiety levels:

What to say to find out if your student is experiencing anxiety:

“How have you been sleeping? Are you getting enough rest?”

“I can't fix things for you, but I'm always here to listen. What's taking up the most space in your brain right now?”

“What friendships do you have that are stressing you out?”

“Which classes at school do you have trouble with? How can I help?”

“Is there anyone at school who gives you a hard time? A person or group of people who make you uncomfortable?”

“I know there are lots of things changing for you right now. Let's talk about some of those.”

“Sometimes I worry about little things just as much as big things. Are there any little things on your mind that you want to talk about?”

“I know what it's like to be stressed out for no reason. Has that ever happened to you?”

“We live in a world where some pretty scary things happen. Do any of those ever worry you? How do you let things go when they are out of your control? How do you determine what is in your control and what is not?”

What to say if you know your student is experiencing anxiety:

“On a scale of 0-10, how much stress are you feeling right now?”

“What's one thought you keep having over and over again?”

“Is there a certain time of day when you feel the most stress or anxiety? Let's talk about some ways to handle that.”

“You haven't been sleeping/eating like you normally do. Is there anything you want to talk about?”

“What is your biggest fear right now? Let's talk about what would happen if that fear came true.”

Continued on next page 

Tips to Help High Schoolers Navigate Anxiety

“What’s one thing about the future that stresses you?”

“How can I help the next time you feel nervous?” (What can I say, do, etc. Many times a child’s love language can be a helpful “go to” way to calm a child.)

“What’s your favorite way to relax when you’re feeling anxious?” (If they don’t have an answer for this, it could be a red flag that your child may need additional help.)

Make it personal.

Our kids are always watching us. They observe how we react in different situations—especially in situations where we’re under a large amount of pressure and stress. It’s important for you (as a parent and for your own well-being) to be intentional about caring for yourself when it comes to your own anxiety.

If you want your student to practice good nutrition, healthy sleep patterns, and exercise, those need to be priorities in your own life, too.

Make sure you have someone you can open up to honestly about your own fears and concerns. And, if necessary, consult the help of a ministry leader or professional.

Widen the circle.

Only you know your kid, but if your teen exhibits these behaviors, then it may be time to reach out a professional:

- Increased need for reassurance
- Increased time to self/isolation
- Frequent difficulty falling asleep or staying asleep

- Increased difficulty managing emotions
- Easily tired
- Deflated affect (decreased emotional expression)
- ANY suicidal thoughts (any talk of life not being worth the work/too tired to keep going/being gone/no one caring/death)
- ANY instances of self-harm
- Sudden change in grades
- Significant change in appetite/weight change
- Lacking interest in previously enjoyed activities
- ANY drug/alcohol use including nicotine

¹ <https://www.psychom.net/common-triggers-teen-stress/>

For more information on The Phase Project and other parent resources, visit theParentCue.org. ©2019 The reThink Group, Inc. All rights reserved.

Remember

Seeking professional help isn’t a sign of failure as a parent. It makes you a good parent when you realize your child sometimes needs more than you are able to give.

GUÍA DE CONVERSACIÓN SOBRE ANSIEDAD

...para padres de estudiantes de primaria

presented by @parentcue

Ya sea que haga mal tiempo, duerman fuera de casa o entren en exámenes, es muy común que los estudiantes de primaria experimenten diferentes niveles de ansiedad.

¿QUÉ LOS HACE SENTIRSE ANSIOSOS?

Hasta aproximadamente los ocho años de edad, muchas de las causas de la ansiedad se arrastran del preescolar, con un enfoque en eventos específicos e identificables como nuevas situaciones, animales, la oscuridad, ruidos fuertes, etc.

Pero a medida que el niño crece, la fuente de su ansiedad se vuelve más abstracta. A medida que se vuelven más conscientes de sí mismos (al que comienza alrededor del segundo al tercer grado), sus ansiedades son más influenciadas por el entorno social. Se preocupan por los amigos, la aceptación, el futuro y los nuevos desafíos en la escuela.

En términos generales, hay tres tipos de miedos que experimentan los niños de esta edad¹: ansiedad por la separación, ansiedad social y fobias específicas.

Y al igual que los adultos, los niños de primaria pueden experimentar los síntomas físicos que suelen acompañar a la ansiedad. Pueden quejarse de dolores de estómago o dolores de cabeza, un corazón acelerado o problemas para dormir.

CONSEJOS PARA AYUDARLOS

Cuando la ansiedad de nuestros hijos aumenta, lo común es que como padres queramos eliminar esa incomodidad. Y aunque es saludable para nosotros darles a nuestros hijos formas de sobrellevar el problema, tampoco debemos tratar de diseñar un estilo de vida "libre de preocupaciones" para ellos.

Una cantidad moderada de estrés y ansiedad impulsa a los niños a tener éxito en el hogar y en la escuela, además de protegerlos contra ciertos peligros.

Entonces, ¿cómo puedes ayudar a tu estudiante de primaria a enfrentar sus miedos y desarrollar sus propias herramientas para manejar la ansiedad?

1. **Dale un nombre a su ansiedad.** Pedirles a los niños que nombren la fuente de su ansiedad les ayuda a personalizar y exteriorizar sus miedos

Para niños de primaria más pequeños, pídele esto:

¿Puedes dibujar una imagen de lo que te preocupa o molesta?
Cuéntame sobre el dibujo. ¿Alguien/algo en la imagen está hablando?
¿Qué está diciendo?

Para niños de primaria más grandes, pregunta:

Podrías decir cuál es la preocupación que flota en tu mente.
¿Qué te dice esa preocupación?
¿La preocupación te dice la verdad?

2. **Practica la exposición.** Evitar situaciones potencialmente estresantes puede aliviar la ansiedad temporalmente, pero no es una solución a largo plazo (sin mencionar que no es realista). Exponer gradualmente a sus hijos a las fuentes de sus miedos y ansiedades puede cambiarles la forma de pensar ya que esto les demostrará que es posible sobrevivir a los momentos de ansiedad. También puedes enseñarle a un niño que tú eres alguien confiable, incluso cuando lo empujas a hacer cosas que inicialmente lo ponen nervioso.

- 3. Dales herramientas para que puedan combatir sus miedos por su cuenta.** El centro emocional del cerebro requiere de un poco de tiempo para bajar las revoluciones una vez que está agitado. Existen algunas herramientas que ayudarán a su hijo a calmarse lo suficiente como para que el centro de pensamiento del cerebro pueda volver a conectarse a la lógica en medio de una situación de angustia. Recuerda, no siempre estarás presente para acompañar a tu hijo durante sus momentos de ansiedad. ¡Es importante ayudarlos a desarrollar habilidades de afrontamiento que puedan practicar por sí mismos!

Respiración: Practica la respiración profunda con tus hijos. A medida que la respiración se vuelva más lenta, también lo harán los pensamientos que circulen por su mente. Lee sobre la respiración abdominal y/o técnicas similares.

Ponte en acción: Levantarse y moverse puede ayudar a botar la energía de la ansiedad. (Fuera de casa siempre que sea posible).

Ten pensamientos alegres: Enseña a tus hijos a redirigir sus pensamientos recordando algo feliz como un viaje a la playa o una fiesta de cumpleaños.

4. HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) tener la intención de cuidarte cuando se trata de tu propia ansiedad. Asegúrate de tener a alguien con quien puedas abrirte honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones.

5. AMPLIAR EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo exhibe comportamientos más complejos, entonces puede ser hora de contactar a un profesional. Ten en cuenta que algunos niños son más propensos a la ansiedad que otros. Si la ansiedad de tu hijo le está impidiendo tener una vida feliz en general, si no puede salir de casa o jugar con otros niños, consulta con tu pediatra o un consejero autorizado.

Buscar ayuda profesional no es una señal de fracaso como padre. Eres un buen padre cuando te das cuenta de que tu hijo a veces necesita más de lo que tú le puedes dar.

¹<https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-children-2018081414532>

GUÍA DE CONVERSACIÓN SOBRE ANSIEDAD

...para padres de estudiantes de bachillerato

presented by @parentcue

La escuela bachillerato siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más presión que nunca antes. Hacer malabares entre las demandas cambiantes en las calificaciones, las relaciones y las responsabilidades crecientes coloca a nuestros adolescentes en un riesgo mucho mayor de estrés. Pero algunos estudiantes están experimentando más que estrés: están luchando con la ansiedad.

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo y mente a ciertas situaciones de la vida. Puede hacernos tener las palmas sudorosas o que nuestro corazón se acelere. Podemos tener dificultades para dormir, nuestras mentes se vuelven locas con pensamientos y conversaciones. Si bien el estrés generalmente es a corto plazo, puede hacernos sentir inquietos, con náuseas e irritables. El estrés puede ser positivo o negativo, y generalmente es una reacción a algo específico en nuestras vidas.

El estrés consiste en experimentar reacciones temporales como miedo, frustración, nerviosismo o una sacudida de energía. La ansiedad se trata más bien de sentirse abrumado y preocupado durante largos períodos de tiempo.

La ansiedad es una sensación abrumadora de preocupación, inquietud o miedo que persiste e interfiere con la forma en que vivimos nuestro día a día. La ansiedad continúa después de que se haya resuelto una situación estresante. A veces podemos determinar por qué tenemos ansiedad, y otras veces no podemos.

Si bien hay una cierta cantidad de estrés saludable, la ansiedad puede interferir con el sueño, la dieta, las relaciones y otras áreas que son críticas para la salud y el bienestar de un estudiante.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras. Es importante saber qué buscar cuando se trata de adolescentes y ansiedad¹:

- Cambios emocionales: agitación o tristeza mayor de lo habitual, aumento de la conducta retraída, quedarse "ensimismado".
- Cambios de comportamiento: cambios en la dieta, patrones de sueño o evitar las actividades diarias normales.
- Cambios cognitivos: disminución de la concentración, olvido y/o una sensación de descuido.

Algunos de estos signos pueden sonar como un comportamiento adolescente normal. Es por eso que es importante estar en comunicación constante con tu hijo, para que estés al tanto de lo que es normal en su día a día.

Aquí hay algunas cosas que puedes decir y preguntas que puedes hacer para medir los niveles de estrés y ansiedad de tu estudiante de bachillerato.

(Ten en cuenta que estas conversaciones no siempre son fáciles. Elegir el momento oportuno lo es todo. Intenta iniciar esta conversación cuando pienses que tu hijo estará abierto a tenerla. Cuando sea necesario, involucra a tu líder ministerial o a consejeros profesionales).

QUÉ DEBES DECIR

PARA DESCUBRIR SI TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- ¿Cómo has estado durmiendo? ¿Estás descansando lo suficiente?
- No puedo arreglar las cosas por ti, pero siempre estoy aquí para escucharte.
- ¿Qué está ocupando más espacio en tu cerebro en este momento?
- ¿Qué amistades tienes que te estresan?
- ¿Con qué clases tienes problemas en la escuela? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Hay alguien en la escuela que te haga pasar un mal rato? ¿Una persona o grupo de personas que te hacen sentir incómodo?
- Sé que hay muchas cosas que están cambiando para ti en este momento. Hablemos de algunas de ellas.
- A veces me preocupo tanto por las cosas pequeñas como por las grandes. ¿Hay algunas pequeñas cosas en tu mente de las que quieres hablar??

- Sé lo que es estar estresado sin ninguna razón. ¿Alguna vez te ha pasado?
- Vivimos en un mundo donde suceden algunas cosas bastante aterradoras. ¿Alguna de esas cosas te ha preocupado alguna vez? ¿Cómo haces para dejar ir las cosas cuando están fuera de tu control? ¿Cómo determinas qué está bajo tu control y qué no?

CUANDO SABES QUE TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- En una escala de 1 a -10, ¿cuánto estrés estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué pensamiento sigues teniendo una y otra vez?
- ¿Hay algún momento del día en que sientas más estrés o ansiedad? Hablemos de algunas formas de manejar eso.
- No has estado durmiendo/comiendo como lo haces normalmente. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?
- ¿Cuál es tu mayor miedo en este momento? Hablemos de lo que sucedería si ese miedo se hiciera realidad.
- ¿Qué es lo que te estresa del futuro?
- ¿Cómo puedo ayudarte la próxima vez que te sientas nervioso? (¿Qué puedo decir, hacer, etc.? Muchas veces el lenguaje de amor de un niño puede ser una forma útil de calmar a un niño)
- ¿Cuál es tu forma favorita de relajarte cuando te sientes ansioso? (Si no tienen una respuesta para esto, podría ser una señal de alerta de que tu hijo podría necesitar ayuda adicional.)

HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) ser intencional sobre ocuparte de ti mismo cuando se trata de tu propia ansiedad.

Si deseas que tu estudiante practique una buena nutrición, patrones de sueño saludables y ejercicio, esas cosas también deben ser prioridades en tu propia vida.

Asegúrate de tener a alguien con quien te puedas abrir honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder o profesional del ministerio.

AMPLÍA EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo adolescente exhibe estos comportamientos, entonces puede ser hora de comunicarse con un profesional:

- Mayor necesidad de tranquilidad
- Aumento del tiempo de auto/aislamiento
- Dificultad frecuente para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Mayor dificultad para manejar las emociones
- Se cansa fácilmente
- Afectividad reducida (disminución de la expresión emocional)
- CUALQUIER pensamiento suicida (cualquier conversación acerca de que la vida no vale la pena/estar demasiado cansado para seguir adelante/desaparecer/nada importa/muerte)
- CUALQUIER caso de autolesión
- Cambio repentino en las notas
- Cambio significativo en el apetito/cambio en el peso
- Falta de interés en actividades que antes disfrutaba
- CUALQUIER uso de drogas/alcohol, incluida la nicotina

Buscar ayuda profesional no es una señal de tu fracaso como padre. Ser un buen padre no significa que seas la fuente de todo lo que tu hijo necesita, pero sí significa que te acerques cuando te das cuenta de que una situación está más allá de tus recursos.

¹<https://www.psych.com/common-triggers-teen-stress/>



GUÍA DE CONVERSACIÓN SOBRE ANSIEDAD

...para padres de estudiantes de secundaria

presented by @parentcue

La escuela secundaria siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más presión que nunca antes. Hacer malabares entre las demandas cambiantes en las calificaciones, las relaciones y las responsabilidades crecientes coloca a nuestros adolescentes en un riesgo mucho mayor de estrés. Pero algunos estudiantes están experimentando más que estrés: están luchando con la ansiedad.

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo y mente a ciertas situaciones de la vida. Puede hacernos tener las palmas sudorosas o que nuestro corazón se acelere. Podemos tener dificultades para dormir, nuestras mentes se vuelven locas con pensamientos y conversaciones. Si bien el estrés generalmente es a corto plazo, puede hacernos sentir inquietos, con náuseas e irritables. El estrés puede ser positivo o negativo, y generalmente es una reacción a algo específico en nuestras vidas.

El estrés consiste en experimentar reacciones temporales como miedo, frustración, nerviosismo o una sacudida de energía. La ansiedad se trata más bien de sentirse abrumado y preocupado durante largos períodos de tiempo.

La ansiedad es una sensación abrumadora de preocupación, inquietud o miedo que persiste e interfiere con la forma en que vivimos nuestro día a día. La ansiedad continúa después de que se haya resuelto una situación estresante. A veces podemos determinar por qué tenemos ansiedad, y otras veces no podemos.

Si bien hay una cierta cantidad de estrés saludable, la ansiedad puede interferir con el sueño, la dieta, las relaciones y otras áreas que son críticas para la salud y el bienestar de un estudiante.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras. Es importante saber qué buscar cuando se trata de adolescentes y ansiedad¹:

- Cambios emocionales: agitación o tristeza mayor de lo habitual, aumento de la conducta retraída, quedarse "ensimismado".
- Cambios de comportamiento: cambios en la dieta, patrones de sueño o evitar las actividades diarias normales.
- Cambios cognitivos: disminución de la concentración, olvido y/o una sensación de descuido.

Algunos de estos signos pueden sonar como un comportamiento adolescente normal. Es por eso que es importante estar en comunicación constante con tu hijo, para que estés al tanto de lo que es normal en su día a día.

Aquí hay algunas cosas que puedes decir y preguntas que puedes hacer para medir los niveles de estrés y ansiedad de tu estudiante de secundaria.

(Ten en cuenta que estas conversaciones no siempre son fáciles. Elegir el momento oportuno lo es todo. Intenta iniciar esta conversación cuando pienses que tu hijo estará abierto a tenerla. Cuando sea necesario, involucra a tu líder ministerial o a consejeros profesionales).

QUÉ DEBES DECIR

PARA DESCUBRIR SI TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- ¿Cómo has estado durmiendo? ¿Estás descansando lo suficiente?
- No puedo arreglar las cosas por ti, pero siempre estoy aquí para escucharte.
- ¿Qué está ocupando más espacio en tu cerebro en este momento?
- ¿Qué amistades tienes que te estresan?
- ¿Con qué clases tienes problemas en la escuela? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Hay alguien en la escuela que te haga pasar un mal rato? ¿Una persona o grupo de personas que te hacen sentir incómodo?
- Sé que hay muchas cosas que están cambiando para ti en este momento. Hablemos de algunas de ellas.
- A veces me preocupo tanto por las cosas pequeñas como por las grandes. ¿Hay algunas pequeñas cosas en tu mente de las que quieres hablar??

- Sé lo que es estar estresado sin ninguna razón. ¿Alguna vez te ha pasado?
- Vivimos en un mundo donde suceden algunas cosas bastante aterradoras. ¿Alguna de esas cosas te ha preocupado alguna vez? ¿Cómo haces para dejar ir las cosas cuando están fuera de tu control? ¿Cómo determinas qué está bajo tu control y qué no?

CUANDO SABES QUE TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- En una escala de 1 a -10, ¿cuánto estrés estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué pensamiento sigues teniendo una y otra vez?
- ¿Hay algún momento del día en que sientas más estrés o ansiedad? Hablemos de algunas formas de manejar eso.
- No has estado durmiendo/comiendo como lo haces normalmente. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?
- ¿Cuál es tu mayor miedo en este momento? Hablemos de lo que sucedería si ese miedo se hiciera realidad.
- ¿Qué es lo que te estresa del futuro?
- ¿Cómo puedo ayudarte la próxima vez que te sientas nervioso? (¿Qué puedo decir, hacer, etc.? Muchas veces el lenguaje de amor de un niño puede ser una forma útil de calmar a un niño)
- ¿Cuál es tu forma favorita de relajarte cuando te sientes ansioso? (Si no tienen una respuesta para esto, podría ser una señal de alerta de que tu hijo podría necesitar ayuda adicional.)

HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) ser intencional sobre ocuparte de ti mismo cuando se trata de tu propia ansiedad.

Si deseas que tu estudiante practique una buena nutrición, patrones de sueño saludables y ejercicio, esas cosas también deben ser prioridades en tu propia vida.

Asegúrate de tener a alguien con quien te puedas abrir honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder o profesional del ministerio.

AMPLÍA EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo adolescente exhibe estos comportamientos, entonces puede ser hora de comunicarse con un profesional:

- Mayor necesidad de tranquilidad
- Aumento del tiempo de auto/aislamiento
- Dificultad frecuente para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Mayor dificultad para manejar las emociones
- Se cansa fácilmente
- Afectividad reducida (disminución de la expresión emocional)
- CUALQUIER pensamiento suicida (cualquier conversación acerca de que la vida no vale la pena/estar demasiado cansado para seguir adelante/desaparecer/nada importa/muerte)
- CUALQUIER caso de autolesión
- Cambio repentino en las notas
- Cambio significativo en el apetito/cambio en el peso
- Falta de interés en actividades que antes disfrutaba
- CUALQUIER uso de drogas/alcohol, incluida la nicotina

Buscar ayuda profesional no es una señal de tu fracaso como padre. Ser un buen padre no significa que seas la fuente de todo lo que tu hijo necesita, pero sí significa que te acerques cuando te das cuenta de que una situación está más allá de tus recursos.

¹<https://www.psych.com/common-triggers-teen-stress/>



GUÍA DE CONVERSACIÓN SOBRE ANSIEDAD

...para padres de niños en edad preescolar

presented by @parentcue

Es muy común que los niños en edad preescolar experimenten diferentes niveles de ansiedad. A esta edad, los niños tienen miedo de todo tipo de cosas, pero generalmente carecen de las habilidades cognitivas para temer a lo abstracto (fracaso, rechazo, etc.), y en vez de eso se preocupan por cosas concretas como perros, ruidos y el clima.

¿QUÉ LOS HACE SENTIRSE ANSIOSOS?

Los bebés y los niños pequeños generalmente temen a la separación, ruidos fuertes, sobrecarga sensorial, a los desconocidos cuando hay nuevas personas alrededor, personas disfrazadas. Los temores más comunes para los niños en edad preescolar de 3 a 4 años son personajes de fantasía como monstruos y brujas, la oscuridad y nuevos ruidos.

Incluso los niños pequeños pueden experimentar los síntomas físicos que acompañan a la ansiedad: dolores de barriga, un corazón acelerado o incluso temblores. También pueden pisar fuerte con sus pies, morder a otros niños o hacer un berrinche en medio de la tienda de comestibles

Aunque sus temores pueden no estar fundados en la realidad ("¡hay un monstruo de dos cabezas en mi armario!"), lo que tus hijos en edad preescolar sienten es real debido a su pensamiento concreto. Pero tener un poco de estrés es importante para que tus hijos en edad preescolar experimenten y desarrollen las habilidades que necesitan para enfrentar problemas y controlar la ansiedad en el futuro.

CONSEJOS PARA AYUDARLOS

Aquí hay algunos consejos para ayudar a tus hijos en edad preescolar a enfrentar sus miedos y al mismo tiempo proteger su confianza y su relación contigo.

1. Ayuda a tus hijos a enfrentar sus miedos . . . poco a poco.

Impulsar a tus hijos para que enfrenten sus miedos es una buena manera de ayudarlos a superarlos, pero debemos tener cuidado de no presionarlos demasiado ni muy rápido. Ayuda a tus hijos a acostumbrarse a experimentar las cosas que les dan ansiedad en pequeñas dosis graduales.

Si tus hijos experimentan ansiedad por la separación, trata de pedirle a una niñera que vaya a tu casa por un pequeño período de tiempo. Tal vez incluso que se quede en la casa, pero no en la misma habitación. Muéstrales a tus hijos que los padres sí regresan, aunque no puedan verlos por un período corto de tiempo.

2. Explica las cosas . . . pero usando palabras que puedan entender.

En lugar de ceder ante los temores de tus hijos o frustrarte, intenta explicarles una situación que potencialmente podría darles miedo antes de que se encuentren con ella. Aunque no puedan entender todo lo que digas, captarán el tono tranquilizador de tu voz y verán que no estás preocupado ni asustado.

Di cosas como:

"Sé que el secador de manos es ruidoso. Eso te asusta un poco, ¿no? ¿Pero sabías que el secador de manos ayuda a la gente a mantener las manos limpias y secas? Si quieres probarlo, puedes hacerlo. ¡Si no, tal vez puedas intentarlo la próxima vez!"

"Mami va ir a tomar un café con una amiga. La señorita María vendrá a jugar contigo. ¡Cuando mami termine de tomar su café, volverá a casa y podrás contarme todo lo que hiciste mientras estaba fuera!"

3. Dales herramientas para combatir sus miedos.

La próxima vez que tus hijos en edad preescolar expresen temor o preocupación, ayúdalos a redirigir o a reemplazar sus pensamientos. Por ejemplo, si tus hijos expresan preocupación por un monstruo en su armario, evita cualquier acción subsecuente que refuerce la existencia de los monstruos. En su lugar, ayúdalos a redirigir sus pensamientos.

Di cosas como:

Cierra tus ojos. Imagina algo que sea muy divertido, como tu última fiesta de cumpleaños. ¿Qué cosas te gustaron más de ella?
¿Cómo te sientes después de tener pensamientos felices? Mejor, verdad?
Puedes elegir en qué piensas: ¡elegir cosas que son mucho más divertidas que pensar en monstruos!

4. Hazlo personal.

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) tener la intención de cuidar de ti cuando se trata de tu propia ansiedad.

Asegúrate de tener a alguien con quien puedas abrirte honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder de ministerio o profesional..

5. Ampliar el círculo.

Solo tú conoces a tus hijos, pero si él o ella muestran comportamientos más serios, entonces puede ser hora de comunicarte con un profesional. Ten en cuenta que algunos niños son más propensos a la ansiedad que otros. Si la ansiedad de tus hijos les impide tener una vida feliz en general, si no pueden salir de la casa o jugar con otros niños, consulta con tu pediatra o un consejero autorizado.

Buscar ayuda profesional no es una señal de fracaso como padre. Eres un buen padre cuando te das cuenta de que tus hijos a veces necesitan más de lo que tú les puedes dar.