

3 MANERAS DE AFRONTAR LA ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad? Se puede expresar de diferentes maneras, por lo general es una mezcla de pensamientos y sensaciones de incomodidad, tales como: angustia, excitación, sudor, entre otras. Es importante saber que cuando sentimos ansiedad, es posible experimentar un efecto de “bola de nieve” esto quiere decir que la propia sensación de ansiedad va formando mayores síntomas de ésta. ¡Pero aquí la buena noticia, y es que todos podemos lidiar con la ansiedad, en especial los niños! Para esto será necesario que los niños adquieran dos habilidades cruciales: **capacidad para encontrar la calma y diferentes maneras para resolver problemas**. Enseñar a tu hijo a escuchar y manejar su ansiedad puede ayudarle mucho ahora y en el futuro. Aquí van 3 ejercicios que puedes trabajar con tu hijo.

1. ACOMPAÑAR SU RESPIRACIÓN



La respiración lenta y profunda facilita la reducción de la ansiedad, será importante que te sitúes frente al niño y desde la misma altura, contacto visual y si quieres toma de sus manos. Harán 10 respiraciones profundas, marca el tono de inspiración y espiración de tal manera que se pueda escuchar, si al menor le cuesta entender el proceso de respiración, puedes explicárselo como el “**viaje del aire**” que vaya imaginando como va pasando por la nariz, luego por la tráquea, y llegando al vientre, el cual se hincha como un globo.

Para que sea más fácil y dependiendo de la edad de tu hijo, te recomendamos que, en conjunto al menor, busquen y asimilen un dibujo o personaje que represente el pensamiento negativo. Por ejemplo, los pensamientos negativos puede ser una hormiga que aparece y dice cosas como “me va a salir mal”, “te vas a caer” “todo me sale mal” ... que nos ponen muy nerviosos. Anímales a que te expresen estos miedos y háblalo con ellos. Pueden dibujar a esas hormigas con pensamientos negativos. Ayúdale a producir el pensamiento alternativo como, por ejemplo, “si sigo practicando, me saldrá cada vez mejor”, “todos nos equivocamos y cometemos errores, puedo aprender de ellos y hacerlo mejor la próxima vez”. Esto dará más confianza a tu hijo y reducirá su ansiedad. Además, saber que puede contar contigo para expresarse libremente le enseñará algo muy valioso, todos somos vulnerables y eso no significa ser débil.

2. AYUDARLES A RECONOCER PENSAMIENTOS NEGATIVOS



3. GUIAR AL NIÑO A IMAGINAR ESCENAS AGRADABLES



Busca un lugar tranquilo para estar con tu hijo, y vayan conversando sobre algún recuerdo que tu sepas que el menor experimentó sensaciones agradables, muchas veces no somos conscientes de la importancia de ciertos lugares o momentos que han compartido, te invitamos a que viajen juntos al recuerdo de alguna aventura, quizás alguna salida al campo, otra ciudad, alguna comida en familia, alguna navidad, etc. Asegúrate que tu hijo haya expresado lo bien que lo paso ese día. Por ultimo te invitamos a que hagan una lista de “Cosas que salieron bien hoy” al final del día, esto ayudara que niños propensos a sentir ansiedad vayan desarrollando un estilo cognitivo optimista, fomentando su capacidad de fijar la atención en lo positivo, así como el valor de los pequeños éxitos diarios.