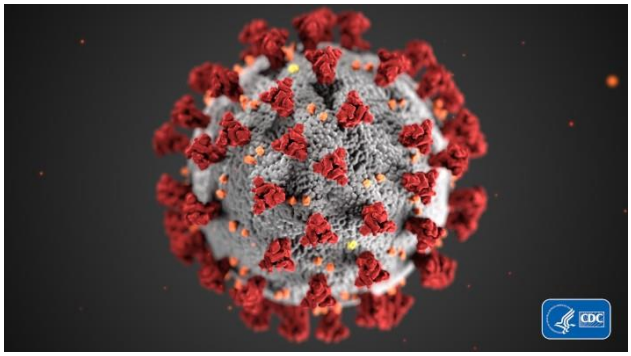
¿Qué es la ansiedad infantil?

Cuando los niños no superan los miedos y las preocupaciones típicos de los niños/as, cuando los miedos y las preocupaciones son tantos que interfieren con las actividades escolares, en la casa o en el juego, puede que se diagnostique un trastorno de ansiedad. Ejemplos de los distintos tipos de trastornos de ansiedad incluyen los siguientes:

- Sentir miedo al estar separado de los padres (ansiedad de separación).
- Sentir un miedo extremo acerca de una situación o algo específico, como los perros, insectos o ir al doctor (fobias).
- Sentir mucho miedo de la escuela o de otros lugares donde haya personas (ansiedad social).
- Estar muy preocupado por el futuro y acerca de que sucedan cosas malas (ansiedad general).
- Presentar reiterados episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se producen con síntomas como palpitaciones del corazón o dificultad para respirar, o sentirse mareado, tembloroso o sudoroso (trastorno de pánico).

EDUCACIÓN RAN CAGUA

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida



Es importante recordar!

Es importante preguntarle al niño qué es lo que sabe del tema", para empezar la conversación. Y agrega: "con esa información podemos aclarar si manejan datos que no son reales; y luego les preguntamos sus dudas al respecto". En el caso de los niños más pequeños, la especialista aconseja no entregar más información de la que ya tengan, para no generarles confusión innecesaria.

Tan importante como saber qué decir es saber cuándo decirlo, para que el mensaje sea bien recibido es fundamental darle el espacio que requiere. "No se trata de crear un clima tenso ni ceremonioso, pero tampoco tiene que ser una conversación de pasillo o en momentos donde están haciendo otra cosa. La clave es poder mantener una conversación". Un buen momento sería la hora de la comida, donde se propicia el diálogo. Si se tiene más de un hijo, y sus edades son muy distintas, se recomienda abordar el tema en instancias separadas, para poner énfasis en las necesidades que cada uno tenga.

10 TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA

La incertidumbre y el necesario parón de estos días puede llevarnos fácilmente al desánimo, al aburrimiento, a la aprensión o el miedo... Esta adaptación de los consejos que daba San Josemaría cuando estaba sitiado en la guerra puede ayudarte a afrontar mejor estos días.

1.OPTIMISMO Esta situación la permite Dios por algo; por eso hay que intentar llevarla con sentido sobrenatural, buen humor y esperanza.

2.HORARIO Hazte un horario para aprovechar el tiempo. No malgastes unos días que pueden ser muy enriquecedores.

3.NO MATES LAS HORAS Evita el abuso de la tecnología para "matar las horas."

4.APRENDE ALGO NUEVO Hoy puede ser un buen día: un idioma, una receta o ese curso online que tienes pendiente desde hace tiempo.

5.PRACTICA AFICIONES
Aprovecha para practicar alguna afición: música, lectura, cine, escritura, deporte.

6.REZA CON CALMA Los momentos de parón físico pueden ser de gran crecimiento interior, si los aprovechamos bien. ¡Dios nunca nos deja solos!

7.BUENAS CONVERSACIONES Con los que están cerca o -gracias al teléfono o la videoconferencia- con los que viven lejos.

8.SÉ UN APOYO
Sé un apoyo para los de tu alrededor: el miedo y el aburrimiento son grandes tentaciones. Mira las necesidades de otros más vulnerables que tú.

9.MANTÉN LA CALMA Intenta no dar vueltas a las cosas negativas y da las gracias por todo lo bueno que te rodea.

10.PIDE PERDÓN La convivencia en cuarentena suele ser complicada, no dejes pasar los roces sin disculparte.

SAINTIPS.COM PARA OPUSDEI.ORG

Para más información sobre el tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: *hpvcontesta @gmail.com*