



Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la ansiedad

Traducido por Monica Vilpors

Rachel Bailey, M.A., CPDPE
Rachel-Bailey.com



Introducción



Mamá de 2 niños

Maestría en Psicología Clínica, certificación en Experiencia de Disciplina Positiva como Coach de TDAH, Coach académico, mentor en el hogar, psicoterapeuta

Interés Clínico: Resiliencia y autoestima

Enfoque de práctica: Apoyar a los niños con "grandes emociones" (ansiedad, grandes reacciones, sensibilidad)

Apoyo a los padres a través de:

- Entrenamientos, podcast
- Programas para criar niños con grandes emociones



¿Qué causa la ansiedad en sus hijos?



¿Qué causa la ansiedad?

Lo que causa estrés no es lo que enfrentamos.

Es la forma de **pensar** y de **interpretar** lo que enfrentamos.

Por lo general, va acompañado del sentimiento de que **algo malo va a suceder** (y que **no podemos manejarlo**)

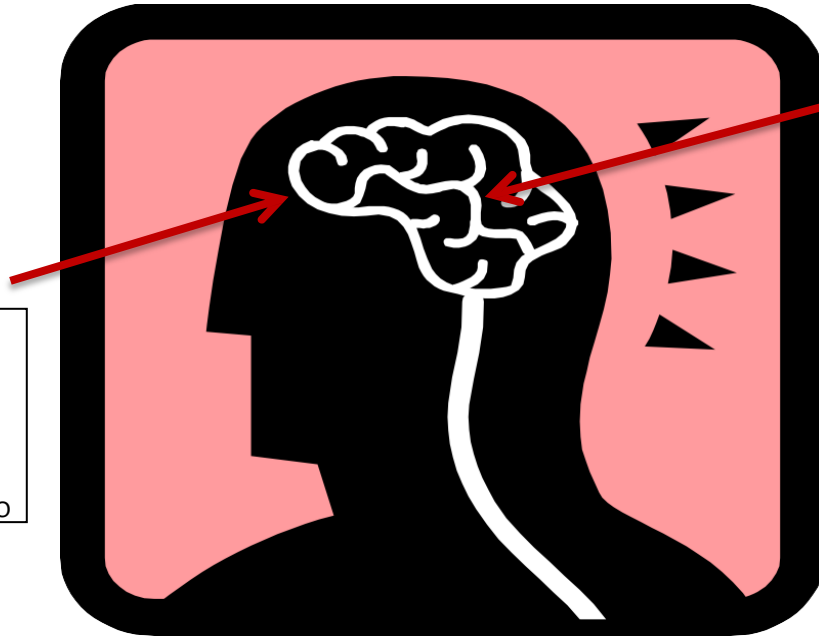
"No voy a pasar la prueba y mis papás no me van a dejar en paz y **no quiero lidiar con eso...**"

"Todos mis amigos estarán jugando ese video juego, y estaré menos avanzado que ellos y **no puedo soportar eso...**"

"No sabré con quién sentarme a la hora del almuerzo. Será incómodo y **no sabré cómo manejar eso...**"



Qué es lo que pasa en el cerebro



Pensamiento racional y capacidad para:
~resolver problemas
~pensar bien las cosas
~ver el panorama completo

• Pensamientos → "Amenaza"



• Respuesta de lucha o huida:
~no es racional
~no está abierta a nuevas perspectivas (busca todas las evidencias para tener la razón)
~nos impide alcanzar nuestro potencial (profecía autocumplida)

Lo que VES

(La ansiedad / falta de resiliencia no siempre se parece a la "preocupación")

LUCHA: Ira, agresión, falta de respeto

VUELO: Evitar, baja motivación



¿Qué es lo que no funciona?



Lo que NO funciona Para reducir la ansiedad / fomentar la resiliencia

Tranquilidad porque...

Los humanos necesitamos evidencia para nosotros mismos

Lógica porque...

El "peligro" está programado para anular la lógica

La ansiedad de los padres porque...

nuestras emociones solo hacen que sus emociones sean más
grandes



LO QUE ESTÁ BAJO SU CONTROL: UNA HERRAMIENTA PROACTIVA SENCILLA



Enséñeles a resolver problemas

Ayúdelos a dejar de ver los problemas como problemas

Esto puede ayudar a reducir la "amenaza" en un cerebro ansioso

"¿Qué necesitas?" / "¿Cuál es la solución?"
"Las soluciones comienzan con '¿Puedo por favor...' o '¿Puedes por favor...?'"

Haga que resuelvan los problemas de usted.
Reconozca la resolución de problemas



LO QUE ESTÁ BAJO SU CONTROL UNA HERRAMIENTA ENFOCADA DE 2 PASOS



La zona "difícil"

Una "amenaza"

Seguridad + tiempo

La zona "difícil"

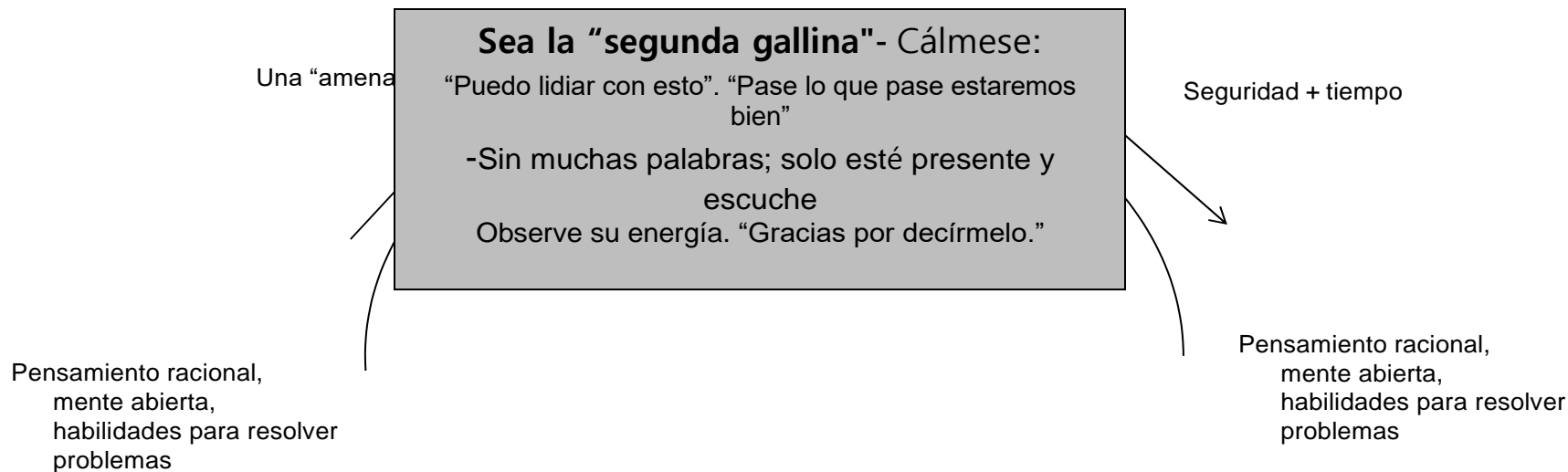
Mecanismos de supervivencia: saludables o no saludables

Pensamiento racional,
mente abierta,
habilidades para resolver
problemas

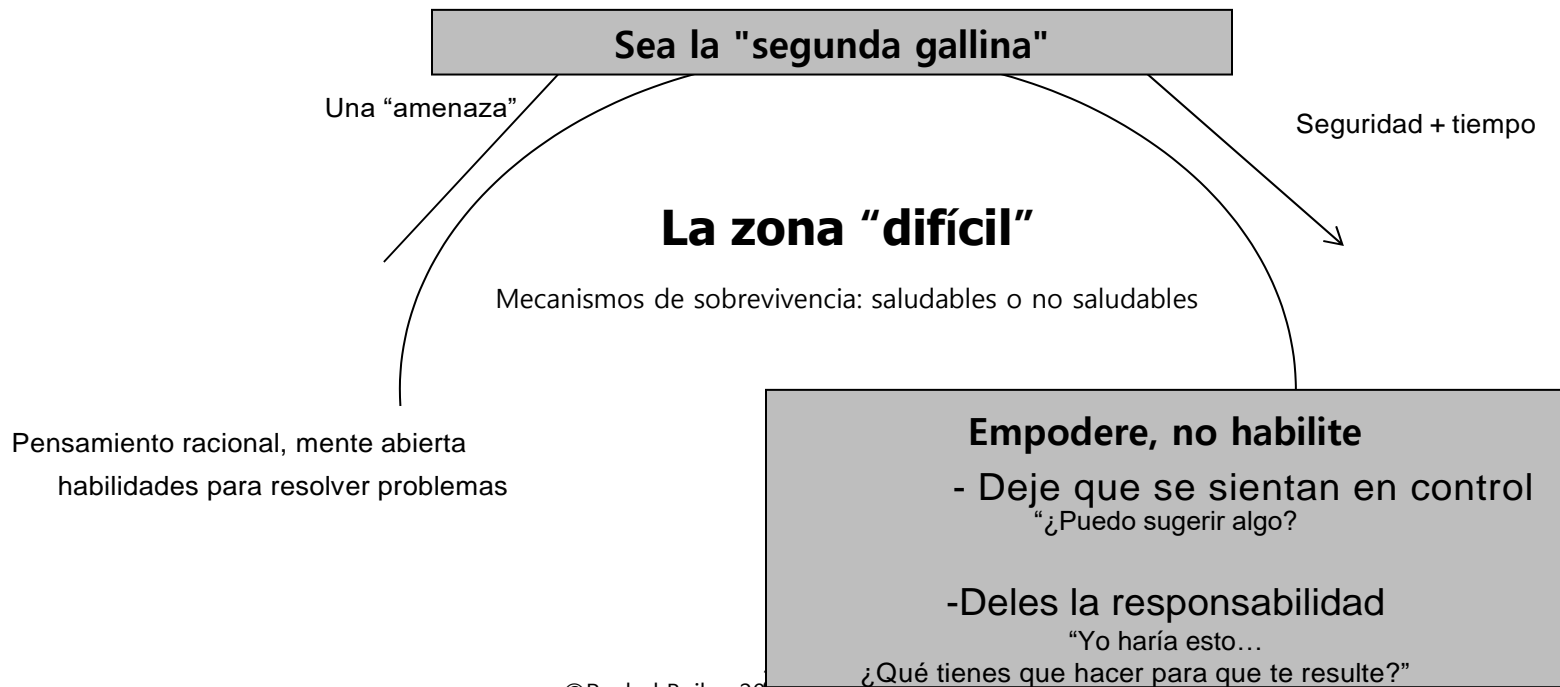
Pensamiento racional,
mente abierta,
habilidades para resolver
problemas



Paso 1: Ayúdelos a recorrer la curva



Paso 2: Empodérellos para encontrar soluciones



¿Cómo ayuda esto?

En lugar de...

"Va a ser malo y no puedo manejarlo ..."

Ellos piensan...

" Puedo manejar esto porque **puedo manejar la incomodidad.**

He pasado por esto antes. Voy a estar bien".



RECUERDE...

Para apoyar a un niño ansioso:

En lugar de tranquilizarlos, **muéstreles que usted puede manejarlo.**

En lugar de arreglar la situación, **empodérelos.**

De forma proactiva:

Enseñar habilidades de resolución de problemas

Enfocado (2 pasos):

Usted es la segunda gallina. Mantenga la calma.

Empoderar en lugar de resolver



Preguntas

Si está criando un niño con grandes emociones:

www.Rachel-Bailey.com/Aldrin

Otros recursos:

Consejos gratuitos: Email info@Rachel-Bailey.com, Asunto: Tips

Podcast: "Your Parenting Long Game"

Facebook: "Your Parenting Long Game Podcast Community"

