

***RECOMENDACIONES  
PSICOLÓGICAS PARA  
LA GESTIÓN  
DE LA ANSIEDAD***

**I.E.S. JUAN DE HERRERA**



---

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

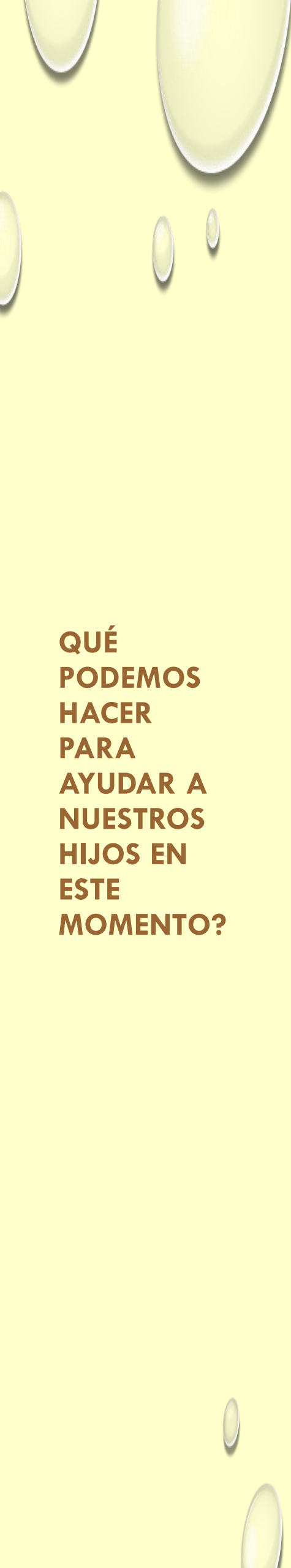


## **CÓMO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS**

EL BROTE DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS (COVID-19) Y LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO PUEDE ESTAR RESULTANDO ESTRESANTE PARA ALGUNO DE NUESTROS HIJOS. EL TEMOR Y LA ANSIEDAD CON RESPECTO A UNA ENFERMEDAD PUEDEN SER AGOBIANTES Y GENERAR EMOCIONES FUERTES TANTO EN ADULTOS COMO EN ADOLESCENTES Y NIÑOS.

**EL ESTRÉS  
DURANTE LA  
SITUACIÓN  
QUE ESTAMOS  
VIVIENDO  
ACTUALMENTE  
PUEDE INCLUIR  
REACCIONES  
COMO...**

- TEMOR Y PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR SU SALUD Y LA SALUD DE SUS SERES QUERIDOS
- TRISTEZA Y APATÍA
- HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN O SUEÑO POCO SALUDABLES
- IRRITABILIDAD Y "BERRINCHES" EN ADOLESCENTES
- PROBLEMAS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
- CAMBIOS EN LOS PATRONES DE SUEÑO O ALIMENTACIÓN
- DIFICULTADES PARA DORMIR O CONCENTRARSE
- DIFICULTADES RESPIRATORIAS O DOLORES DE CABEZA
- AGRAVAMIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS



**QUÉ  
PODEMOS  
HACER  
PARA  
AYUDAR A  
NUESTROS  
HIJOS EN  
ESTE  
MOMENTO?**

- **LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES REACCIONAN, EN PARTE, A LO QUE OBSERVAN EN LOS ADULTOS QUE LOS RODEAN. CUANDO LOS PADRES Y LOS CUIDADORES **MANEJAMOS EL TEMA DEL COVID-19 CON CALMA Y SEGURIDAD, PODEMOS DAR EL MEJOR APOYO A NUESTROS HIJOS.****
- **TÓMENSE UN TIEMPO PARA HABLAR CON SU HIJO** ACERCA DEL BROTE DE COVID-19. RESPONDA PREGUNTAS Y COMPARTA INFORMACIÓN ACERCA DEL COVID-19 DE MANERA COMPRENSIBLE PARA SU HIJO.
- **DENSE UN RESPIRO Y DEJEN DE MIRAR, HABLAR, LEER O ESCUCHAR NOTICIAS.** LIMITE LA EXPOSICIÓN DE SU FAMILIA A LA COBERTURA DE NOTICIAS SOBRE EL TEMA, INCLUIDAS LAS REDES SOCIALES. LOS NIÑOS PUEDEN MALINTERPRETAR LO QUE ESCUCHAN Y PUEDEN ASUSTARSE POR ALGO QUE NO ENTIENDEN.
- **ANÍMELE A QUE HAGA RESPIRACIONES PROFUNDAS, EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO O MEDITACIÓN.**

**QUÉ  
PODEMOS  
HACER  
PARA  
AYUDAR A  
NUESTROS  
HIJOS EN  
ESTE  
MOMENTO?**

- **PROCUREN ALIMENTARSE DE FORMA SANA ESTOS DÍAS, SEGUIR UNAS RUTINAS DE DORMIR SUFICIENTE, HACER ALGO DE EJERCICIO, ESTUDIO Y DESCANSO. ES UN BUEN MOMENTO PARA REALIZAR ACTIVIDADES CON LAS QUE DISFRUTE DENTRO DE CASA.**
- **MANTENGAN EL CONTACTO CON OTRAS PERSONAS DE LA FAMILIA Y AMIGOS.** ES UNA OPORTUNIDAD PARA HABLAR DE OTRAS COSAS Y DESCONECTAR DE LA SITUACIÓN.
- **DELE OPCIONES PARA CANALIZAR LOS MOMENTOS DE IRA O DESASOSIEGO:** TIRAR COJINES, HACER USO DEL PIE DE BOXEO, DIBUJAR, ESCRIBIR
- **REALICEN ACTIVIDADES CONJUNTAS EN FAMILIA:** COCINA, JUEGOS DE MESA, EN LÍNEA, MANUALIDADES, VISIONADO DE PELÍCULAS O SERIES JUNTOS...
- **PROPORCIÓNÉLE UN MENSAJE POSITIVO A DIARIO:** EN UNA ZONA HABILITADA SE PUEDE DEJAR UN POSTIT CON MENSAJE A TRANSMITIR.

**DÓNDE  
PODEMOS  
RECURRIR?**

LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE  
PSICÓLOGOS EN ACCIÓN EN ESPAÑA,  
PONE A DISPOSICIÓN DE LOS CIUDADANOS  
UN SERVICIO DE ASESORAMIENTO PARA  
DUDAS QUE OS PUEDAN SURGIR EN LA  
CUARENTENA EN:

[HTTP://WWW.PSICOLOGOSENACCION.ORG/  
PROYECTOSADICIONALES](http://www.psicologosenaccion.org/proyectosadicionales)

EL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS:

[HTTPS://WWW.COPMADRID.ORG/WEB/](https://www.copmadrid.org/web/)

**DESDE EL  
DEPARTAMENTO DE  
ORIENTACIÓN Y EQUIPO  
DIRECTIVO OS  
QUEREMOS TRANSMITIR  
QUE...**

**NO OLVIDÉIS QUE PODÉIS  
CONTAR CON TODO EL  
EQUIPO EDUCATIVO DEL  
CENTRO**

**JUNTOS PODEMOS!!**