



LA ANSIEDAD

CONSEJOS Y RECURSOS PARA JÓVENES Y PADRES

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es sentirse preocupado o con miedo y a menudo viene acompañado por una combinación de sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos.

Los jóvenes pueden experimentar ansiedad cuando suceden cambios repentinos, dificultades en el colegio, estrés familiar o a través de experiencias traumáticas o difíciles.

Todos sienten ansiedad en ciertos momentos. Puede ser un problema cuando uno se siente estancado o cuando se convierte en algo que no se puede controlar.



¿COMO SE VE Y SE SIENTE LA ANSIEDAD?

Los síntomas físicos incluyen

- corazón acelerado
- respiración rápida
- boca seca
- transpiración excesiva
- músculos tensos
- sentir mucho calor

Sentimientos y Comportamientos

- enfocado en pensamientos negativos
- estar nervioso, con pánico, o temor que interfiere con la vida diaria, la concentración, y el sueño
- inminente sensación de fatalidad
- comer más o menos de lo normal

CÓMO AYUDAR A SU HIJO MANEJAR LA ANSIEDAD

- Ayude a su hijo a identificar las señales de ansiedad y lo que le está causando sentirse ansioso.
 - Esto les ayuda saber cuando necesitan pedir ayuda
- Encuentre actividades que les ayude a expresarse y reducir la ansiedad.
- Promueva cosas que sabemos que la ayudaran a mejorar la salud mental.
 - Hacer ejercicios físicos, dormir bien, comer una dieta saludable, y pasar momentos de calidad con la familia y amigos son formas comprobadas para cuidar nuestro estado mental.



FORMAS DE CÓMO LIDIAR



En algún momento todos experimentamos ansiedad. ¿Cómo vencemos este sentimiento? Encontramos formas de cómo lidiar. Escanee este código QR para ver las varias formas para lidiar, incluyendo guías de meditación, ejercicios para respirar y muchas cosas más.

AYUDA EN PHS

El equipo de Apoyo de Alumnos en PHS siempre está ahí para apoyarte!

Si necesitas ayuda contacta a tu consejero. Puedes encontrar a tu consejero y su correo electrónico en Infinite Campus.

