

Check-In de ansiedad: preguntas para hacerle a sus hijos

Si le preocupa que su hijo tenga ansiedad, considere estas preguntas para comenzar una conversación:

- ¿Te preocupa algo?
- ¿Cómo han estado tus amigos?
- ¿Con quién pasas tiempo?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo?
- ¿Tiene dolor de estómago o dolor de cabeza?
- ¿Es fácil para ti quedarte dormido?
- ¿Algo te está asustando?
- ¿Tienes problema para prestar atención?



[NBC Parent Toolkit for more resources!](#)

Estrategias para los niños para manejar la ansiedad

- Respira profundamente
- ¡Haga ejercicio, salga!
- Ensaye mentalmente resultados positivos
- Tense y relaje los músculos intencionalmente
- Prepárese y practique
- Piensa positivamente
- Escucha música, lee o sal a caminar
- Escribe en un diario
- Habla con un amigo o un adulto de confianza
- ¡Canta, baila, ríete!



YO PUEDO

¡DARME UN ABRAZO, APRIÉTELO!

YO PUEDO

HUELE LAS FLORES Y SOPLA LAS VELAS

YO PUEDO

SALIR A CAMINAR

YO PUEDO

CANTAR LAS PALABRAS DE MI CANCIÓN FAVORITA

Big Life Journal - biglifejournal.com



Recursos

Las habilidades sociales y emocionales ayudan a los niños a tener éxito en el hogar, en la escuela y en la comunidad. Apoyar a los estudiantes en la identificación y el manejo de la ansiedad es parte de esto. El video a continuación, "Fight Flight Freeze", explica cómo la ansiedad es una respuesta biológica normal. [Vea: "Pelear Escape Congelado"](#)



Contacto

[¿Está interesado en aprender más sobre cómo llevar a SEL a la escuela de su hijo? Contactanos en: <http://myframeworks.org/contact-us/>](#)

