



COLEGIO  
LA PROVIDENCIA  
Concepción  
Formación de calidad, tradición y excelencia.

# MANEJO EMOCIONAL EN CASA SUGERENCIAS PARA PADRES Y APODERADOS

ORIENTACION ENSEÑANZA MEDIA

- Te has sentido ansioso, nervioso, con dolor de estómago, dificultad para dormir, llanto fácil? Puedes estar sufriendo de angustia o pánico, las cuales con todos los acontecimiento que estamos viviendo en el último tiempo en nuestro país es totalmente normal.
- Nuestro cuerpo pasa un proceso adaptativo, el cual es bastante incómodo y que generalmente dura tres meses. Pasado este periodo ya se habla de un trastorno propiamente tal.
- Pero no eres el único o única. Estos síntomas los padecen desde adultos a pequeños. Nosotros como adultos podemos sobrellevarlo un poco mejor, pero muchas veces nuestros adolescentes no lo logran manejar y desemboca en trastornos más severos.
- Es por ello que acá te dejamos algunos tips y consejos para que puedas sobrellevar de mejor manera estos molestos síntomas y a la vez puedas ayudar a tus hijos (as).
- Recuerda... nuestros hijos observan cómo nosotros reaccionamos a los acontecimientos y tienden a imitar la conducta.



- **Contención:** Bríndele apoyo afectivo abrácelo, acójalo y manténgalo cerca de usted si lo necesita. En general, los niños y niñas se sienten seguros cuando están con sus cuidadores. Tenga en cuenta que puede estar más asustado o irritable debido a las circunstancias.
- **Restablecer rutinas cotidianas:** En lo posible retome su rutina cotidiana, esto ayuda a sus hijos (as) a sentirse más seguros. De a poco se normalizarán sus conductas de alimentación y sueño.



- **Favorecer el juego y hobbies:** El juego y los hobbies es la principal vía de expresión de los adolescentes. De esta manera ellos expresan lo que sienten y pueden comprender mejor las situaciones que están viviendo.
- **Generar espacios de conversación y expresión emocional:** Responda todas sus dudas entregándole tranquilidad, pregúntele cómo se siente y esté disponible para escucharle. Los adolescentes necesitan hablar mucho de lo que está sucediendo. Si no quiere hablar no lo presione. Hágale sentir que es normal sentir tristeza, rabia o miedo. Trasmítale comprensión y apoyo.



- **Brindarles un entorno de seguridad:** Bríndeles un entorno seguro y cercano en el que no esté expuesto a riesgos y se aseguren todas sus necesidades básicas como alimentación e higiene. Infórmese sobre los lugares o instituciones a los que puede recurrir en caso de necesitar ayuda.



- **Controlar la información que reciben:** Evite sobreexponerlos a noticias en televisión, redes sociales o radio, ya que puede generarle mayor ansiedad o temor.

- **Mantener la calma:** Recuerde, los adolescentes siguen el ejemplo de los adultos, si lo ve a usted alterado también se sentirá así. Si considera que necesita ayuda consulte con un profesional.



- **Fomentar:** Un sentido de comunidad y respeto por sobre el individualismo. Realice acciones solidarias con otras personas, su familia y la comunidad.





# Algunos consejos prácticos

## CUANDO TE SIENTES ANSIOSO

@POSITIVELYPRESENT



## cómo controlar la ANSIEDAD



abrigate



practica ejercicios de respiración



sé positivo



ten claras tus prioridades



duerme bien por las noches



date un tiempo para ti mismo



medita 15 minutos diario



ten una buena alimentación



haz ejercicio



### 1 RESPIRA HONDO



Respirar de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente

### 2 CÉNTRATE EN EL PRESENTE



Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar

### 3 HÁBLALO



Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar

## ANSIEDAD TIPS

### 5 ACTÍVATE

Elige actividades que te gusten y que te resulten agradables

### 4 VIVE MÁS LENTO

Organízate, prioriza y delega tareas



Fuente: Vivir sin ansiedad y Webconsultas

- Gracias por tu atenta lectura!
- Nos vemos pronto!

