



COLEGIO
LA PROVIDENCIA

Concepción

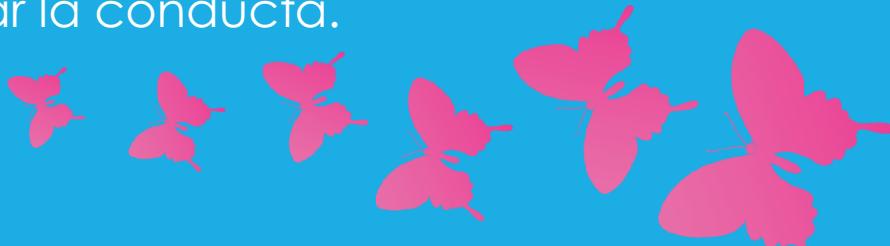
Formación de calidad, tradición y excelencia.



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:** Bríndele 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



cómo controlar la **ANSIEDAD**



@VIX



Fuente: Vivir sin ansiedad y Webconsultas

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

