Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

INTERVENCIONES BASADAS EN LA PRÁCTICA PARA ANSIEDAD EN PREADOLESCENTES

UN POCO DE ANSIEDAD ES BUENO

Pequeñas cantidades de ansiedad nos impiden hacer cosas peligrosas o meternos en líos en el colegio. Puede ayudarnos a motivarnos para estudiar de modo que nos vaya mejor en la escuela. Pero no es nada bueno cuando hace que nuestro cuerpo se sienta mal y cuando nos impide hacer cosas que queremos o necesitamos hacer.

INTERVENCIONES CONTRA LA ANSIEDAD EN PREADOLESCENTES

- **Utilice la biblioterapia.**
  - Ejemplos:
    - *I am Stronger Than Anxiety (Soy más fuerte que la ansiedad)* por Elizabeth Cole
    - *Why Zebras Don't Get Ulcers (Por qué las cebras no tienen úlceras)* de Robert M. Sapolsky
- **Establezca rutinas que le lleven a tener menos sorpresas.**
  - Escriba rutinas para mantener la coherencia.
- **Practique una higiene del sueño eficaz.**
  - Cree un horario de sueño regular y cúmplalo, incluso cuando no haya colegio.
  - Disminuya la ingesta de azúcar, cafeína y humo de segunda mano durante tres horas antes de acostarse.
  - Realice actividades de relajación durante 20 minutos antes de acostarse.
  - Cree una rutina de lectura y/o baño antes de dormir.
  - Escuchar música tranquila puede ser útil.
  - Evite la televisión y los videojuegos al menos 30 minutos antes de acostarse.
  - Mantenga la televisión fuera del dormitorio.
- **Elija alimentos sanos.**
  - El desayuno es esencial.
  - Fomente una dieta equilibrada con muchas proteínas.
  - Fomente el consumo de agua y limite el de refrescos, jugos y otras bebidas azucaradas.
  - Intente hacer al menos una comida familiar al día.
  - Siéntese a la mesa y hable del día sin televisión.
- **Haga ejercicio**
  - Fomente el ejercicio al menos cuatro días a la semana durante al menos 20 minutos.
  - Haga ejercicio en familia.
  - Camine en su sitio durante los anuncios de televisión.
  - Considere la posibilidad de utilizar un podómetro de pasos para obtener una medición del ejercicio real.
  - Fije objetivos pequeños y concretos que sean alcanzables, y parta de ahí.

HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A GESTIONAR SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

- **Burbujas**
  - Anime a respirar lenta y profundamente para conseguir el mayor número de burbujas posible.
  - Hágalo al menos una vez al día, o tantas veces como sea necesario.
- **Plastilina**
  - Amase, enrolle, golpee y dé forma a la plastilina.
  - Hágalo al menos una vez al día, o tantas veces como sea necesario.
- **Paños texturizados**
  - La pana y los paños sedosos son los que mejor funcionan.
  - Frote un material que lo tranquilice.
  - Puede guardarse en un bolsillo o fijarse a la parte superior o inferior de un escritorio.
- **Loción**
  - Dele un chorro de loción y pídale que se calme.
  - Haga que el niño se dé un masaje en las manos.
  - Los padres también pueden dar un masaje de manos.
- **Música**
  - Haga que el niño escuche música relajante y significativa antes de una situación estresante, para calmarse después de una situación estresante o al final del día para relajarse y conciliar el sueño.

Para obtener más información, visite:
https://tinyurl.com/29ta2dhr