

# Estrés y Ansiedad

¡La escuela secundaria es difícil! Se les pide a los estudiantes que administren una gran cantidad de partes móviles mientras experimentan un gran desarrollo cerebral. La mayoría de los estudiantes experimentarán algún nivel de estrés o ansiedad en algún momento, ya que los padres aquí tienen algunos recursos para ayudarlo a apoyar a su estudiante.

**Definiciones:** Puede ser útil para los jóvenes nombrar cómo se sienten. ¡Cuanto más específico, mejor! De esa forma puedes abordar exactamente cómo se sienten.

## Estrés

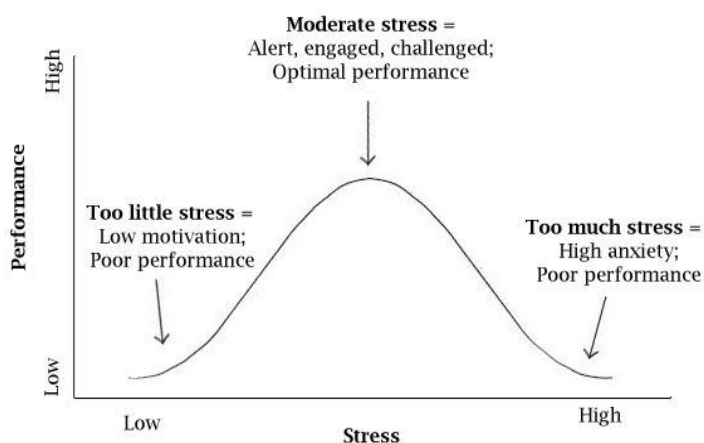
un estado de tensión o tensión mental o emocional resultante de circunstancias adversas o muy exigentes.

## Ansiedad

una sensación de preocupación, nerviosismo o inquietud, típicamente sobre un evento inminente o algo con un resultado incierto. (Gran recurso de [ansiedad aquí](#))

## Angustia

un sentimiento de profunda ansiedad o temor, generalmente un desenfoque sobre la condición humana o el estado del mundo en general.



Algo de estrés es bueno! La cantidad correcta de estrés nos activa para hacer cambios o tomar medidas.

**Signos de Estrés:** El estrés aparece de manera diferente en todos. [AQUÍ](#) es un gran recurso para posibles señales de estrés en su estudiante.

**Banco de palabras de las emociones:** Su estudiante puede no tener palabras para describir cómo se sienten. ¡Ayúdalos a expandir su vocabulario emocional!

Miedo	Sorpresa	Feliz	Triste	Asco	Enojo
Humillado	Sorprendido	Optimista	Culpable	Desaprobación	Herir
Rechazado	Confuso	Juguetón	Abandonado	Decepcionado	Amenazado
Sumiso	Asombrado	Pacífico	Desesperación	Horrible	Odioso
Inseguro	Emocionado	Poderoso	Deprimido	Evitación	Enojado
Ansioso		Aceptado	Solitario		Agresivo
Asustado		Orgullosa	Aburrido		Frustrado
		Interesado			Distante

*Estrategias de cuidado personal:* Ayudar a su estudiante a cuidarse puede ayudar a prevenir y reducir el estrés y la ansiedad.

1. Priorice el cuidado de su cuerpo: coma alimentos saludables, duerma lo suficiente, escuche cuando su cuerpo le está dando su opinión.
2. Mover todos los días! Salga a caminar, vaya a dar un paseo en bicicleta, pasee al perro, bailar.
3. Opta por afuera. ¡No subestime el poder del aire fresco y el sol!
4. Dedique tiempo de calidad a las personas que realmente los apoyan. Observe cómo se siente después de pasar tiempo con varias personas, ¿quién te hace sentir más como tu ser auténtico?

*Momentos de estrés y ansiedad:* ¿Qué hacer en los momentos difíciles?

- **Tomar una respiración profunda. O dos. O tres.**
  - “Respiración cuadrada”
    1. Inhale por un conteo de cuatro.
    2. Espere un conteo de cuatro.
    3. Exhale por un conteo de cuatro.
    4. Sostenga por un conteo de cuatro. Repita 2-3 veces
- **Verifica con tu cuerpo físico.**
  - Escaneo progresivo del cuerpo
    - Siéntate cómodamente y lleva tu atención a los dedos de tus pies.
    - Lentamente, comienza a escanear tu cuerpo. Llevando su atención a cada parte de su cuerpo.
    - Observe si hay tensión en alguna parte. Aliento en el área, tratando de liberar la tensión.
    - Complete su escaneo cuando llegue a la parte superior de su cabeza.
- **Validar, Validar, Validar!** Antes de ofrecer sugerencias, asegúrese de que su hijo sepa que las oye y las ve.
  - Cómo validar:
    - Preste atención a lo que se dice y lo que no se dice.
    - Reflexionar Atrás: di lo que oyes decir. Ellos aclararán si no entendiste bien.
    - Comprende: “Tiene sentido que te sientas \_\_\_ porque \_\_\_”.
    - Reconozca lo que es válido, incluso si no está totalmente de acuerdo.
    - ¡Ser genuino!
- **Modelo de habilidades para resolver problemas.**
  - Ayude a su estudiante a identificar con qué necesitan ayuda en este momento.
  - Haga una lista de ideas sobre las personas que podrían ayudar con esa necesidad. ¿Quién es la persona más adecuada para ayudar? ¿En quién confío para ayudar con este problema?
  - Diseña un plan de acción. Concéntrese en los pequeños pasos que su estudiante puede tomar para crear un cambio. Permítale liderar, mientras proporciona respaldo y apoyo.
  - Reconozca y celebre el trabajo duro, la persistencia y la capacidad de recuperación que se requieren para resolver problemas en situaciones delicadas.