

## Registro de ansiedad

Tome notas cuando su hijo se sienta ansioso. Su propio nivel de estrés es un detalle clave, ya que el comportamiento de la persona que cuida al niño puede afectar su nivel de ansiedad.

Hora y día	Situación	Señales	Resultados	Puntaje del niño	Puntaje del cuidador
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora del día</li> <li>• Día de la semana</li> <li>• Fecha</li> </ul>	¿Qué estaba ocurriendo justo antes de que su hijo empezara a sentirse ansioso?	¿Qué señales de ansiedad física, emocional o de conducta observó?	¿Qué ayudó a que su hijo se tranquilizara? ¿Cuánto tardó en calmarse?	¿Qué tan intensos fueron los sentimientos de ansiedad de su hijo?(1=bajo, 10=alto)	¿Qué tan estresado se sentía usted en ese momento? (1=bajo, 10=alto)

## Registro de ansiedad

Tome notas cuando su hijo se sienta ansioso. Su propio nivel de estrés es un detalle clave, ya que el comportamiento de la persona que cuida al niño puede afectar su nivel de ansiedad.

Hora y día	Situación	Señales	Resultados	Puntaje del niño	Puntaje del cuidador
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora del día</li> <li>• Día de la semana</li> <li>• Fecha</li> </ul>	¿Qué estaba ocurriendo justo antes de que su hijo empezara a sentirse ansioso?	¿Qué señales de ansiedad física, emocional o de conducta observó?	¿Qué ayudó a que su hijo se tranquilizara? ¿Cuánto tardó en calmarse?	¿Qué tan intensos fueron los sentimientos de ansiedad de su hijo?(1=bajo, 10=alto)	¿Qué tan estresado se sentía usted en ese momento? (1=bajo, 10=alto)
10 p.m. domingo 21/4/2019	Estaba ordenando su ropa y mochila para el siguiente día de escuela.	Lloraba, gritaba, no quería irse a dormir.	Le sobé la espalda un buen rato.	7	5
7:30 a.m. lunes 22/4/2019	No tomaba su desayuno y no quería ir a la escuela.	Le dolía el estómago, después tuvo crisis total.	Se tranquilizó enseguida cuando le dije que podía quedarse en casa.	10	10
9:30 p.m. miércoles 24/4/2019	Al intentar planificar un trabajo. Decía: "¿Y si elijo un tema equivocado?".	Apretó la mandíbula, se jalaba la ceja y fue rudo con todos.	Papá ensayó los roles de cómo pedir consejo al maestro para seleccionar un tema.	6	4
7:45 a.m. jueves 25/4/2019	Se preocupó por preguntar al maestro acerca del trabajo.	Gritó, lloró, se negó a ir a la escuela.	Mateo me observó enviar un email al maestro, luego subió al autobús, aún agitado.	8	9
11 a.m. Sábado 27/4/2019	Nana intentaba llevarlo a la fiesta de cumpleaños de un compañero.	Hizo berrinche, se negó a asistir.	Empezó a relajarse cuando Nana ser rindió y dijo que podía quedarse en casa.	9	10