

Hoja de trabajo para estrategias tranquilizantes

Encuentre estrategias para ayudar a su hijo a controlar su ansiedad. Su hijo puede tener ideas útiles, así que busque un momento tranquilo para que juntos propongan ideas. También puede pedir ideas al maestro o al médico de su hijo.

El temperamento de su hijo				Recomendaciones			
¿Alguna de estas descripciones se ajustan a su hijo? <input type="checkbox"/> Recientemente mi hijo empezó a mostrar señales de ansiedad. <input type="checkbox"/> Mi hijo empezó a mostrar señales de ansiedad hace tiempo. <input type="checkbox"/> La ansiedad de separación fue un gran problema en el preescolar. <input type="checkbox"/> La ansiedad de separación sigue siendo un problema para mi hijo. <input type="checkbox"/> Mi hijo se siente ansioso en situaciones sociales. <input type="checkbox"/> Mi hijo tiene uno o más familiares que muestran señales de ansiedad: _____ Otra: _____				<ul style="list-style-type: none"> • Es buena idea buscar ayuda pronto, especialmente si los niños empiezan a mostrar señales de ansiedad a temprana edad. • Los cambios repentinos de personalidad pueden ser señal de que algo específico está causando la ansiedad. • La ansiedad puede ser hereditaria, por eso es útil analizar la historia familiar. 			
Estrategias para tranquilizar a su hijo				Recomendaciones			
¿Qué ayuda a disminuir la ansiedad de su hijo?				Sí	No	No estoy seguro	<ul style="list-style-type: none"> • No todos los niños necesitan las mismas estrategias. Por ejemplo, tener más tiempo para prepararse hace que algunos niños se sientan menos ansiosos. En cambio, a otros les ayuda esperar para contarles acerca de un próximo evento. • Durante un momento de calma, pregunte a su hijo qué estrategias mejoran o empeoran las cosas.
Tiempo en silencio a solas				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tiempo en silencio con un adulto de confianza				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Escuchar la voz de un adulto de confianza				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ser abrazado o sentirse apoyado				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Más tiempo para prepararse				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menos tiempo para prepararse				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otra: _____							
Estrategias para que usted se tranquilice				Recomendaciones			
¿Qué lo ayuda a tranquilizarse cuando está alterado?				Sí	No	No estoy seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos cuidadores no se dan cuenta de que su comportamiento puede alimentar la ansiedad de su hijo. • “Mantén la calma” es fácil de decir, pero difícil de hacer. • Tomar notas puede ayudarlo a ver qué estrategias favorecen que permanezca calmado.
Alejarse o irse del lugar				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Contar hasta 10				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hacer ejercicio				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dormir más				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otra: _____							

Hoja de trabajo para estrategias tranquilizantes

Encuentre estrategias para ayudar a su hijo a controlar su ansiedad. Su hijo puede tener ideas útiles, así que busque un momento tranquilo para que juntos propongan ideas. También puede pedir ideas al maestro o al médico de su hijo.

El temperamento de su hijo				Recomendaciones			
¿Alguna de estas descripciones se ajustan a su hijo? <input checked="" type="checkbox"/> Recientemente mi hijo empezó a mostrar señales de ansiedad. <input type="checkbox"/> Mi hijo empezó a mostrar señales de ansiedad hace tiempo. <input type="checkbox"/> La ansiedad de separación fue un gran problema en el preescolar. <input type="checkbox"/> La ansiedad de separación sigue siendo un problema para mi hijo. <input type="checkbox"/> Mi hijo se siente ansioso en situaciones sociales. <input checked="" type="checkbox"/> Mi hijo tiene uno o más familiares que muestran señales de ansiedad: <u>Mi mamá y probablemente yo también</u> Otra: _____				<ul style="list-style-type: none"> • Es buena idea buscar ayuda pronto, especialmente si los niños empiezan a mostrar señales de ansiedad a temprana edad. • Los cambios repentinos de personalidad pueden ser señal de que algo específico está causando la ansiedad. • La ansiedad puede ser hereditaria, por eso es útil analizar la historia familiar. 			
Estrategias para tranquilizar a su hijo				Recomendaciones			
¿Qué ayuda a disminuir la ansiedad de su hijo?				Sí	No	No estoy seguro	<ul style="list-style-type: none"> • No todos los niños necesitan las mismas estrategias. Por ejemplo, tener más tiempo para prepararse hace que algunos niños se sientan menos ansiosos. En cambio, a otros les ayuda esperar para contarles acerca de un próximo evento. • Durante un momento de calma, pregunte a su hijo qué estrategias mejoran o empeoran las cosas.
Tiempo en silencio a solas				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tiempo en silencio con un adulto de confianza				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Escuchar la voz de un adulto de confianza				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Ser abrazado o sentirse apoyado				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Más tiempo para prepararse				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Menos tiempo para prepararse				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otra: _____							
Estrategias para que usted se tranquilice				Recomendaciones			
¿Qué lo ayuda a tranquilizarse cuando está alterado?				Sí	No	No estoy seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos cuidadores no se dan cuenta de que su comportamiento puede alimentar la ansiedad de su hijo. • “Mantén la calma” es fácil de decir, pero difícil de hacer. • Tomar notas puede ayudarlo a ver qué estrategias favorecen que permanezca calmado.
Alejarse o irse del lugar				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Contar hasta 10				<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hacer ejercicio				<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dormir más				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otra: _____							