

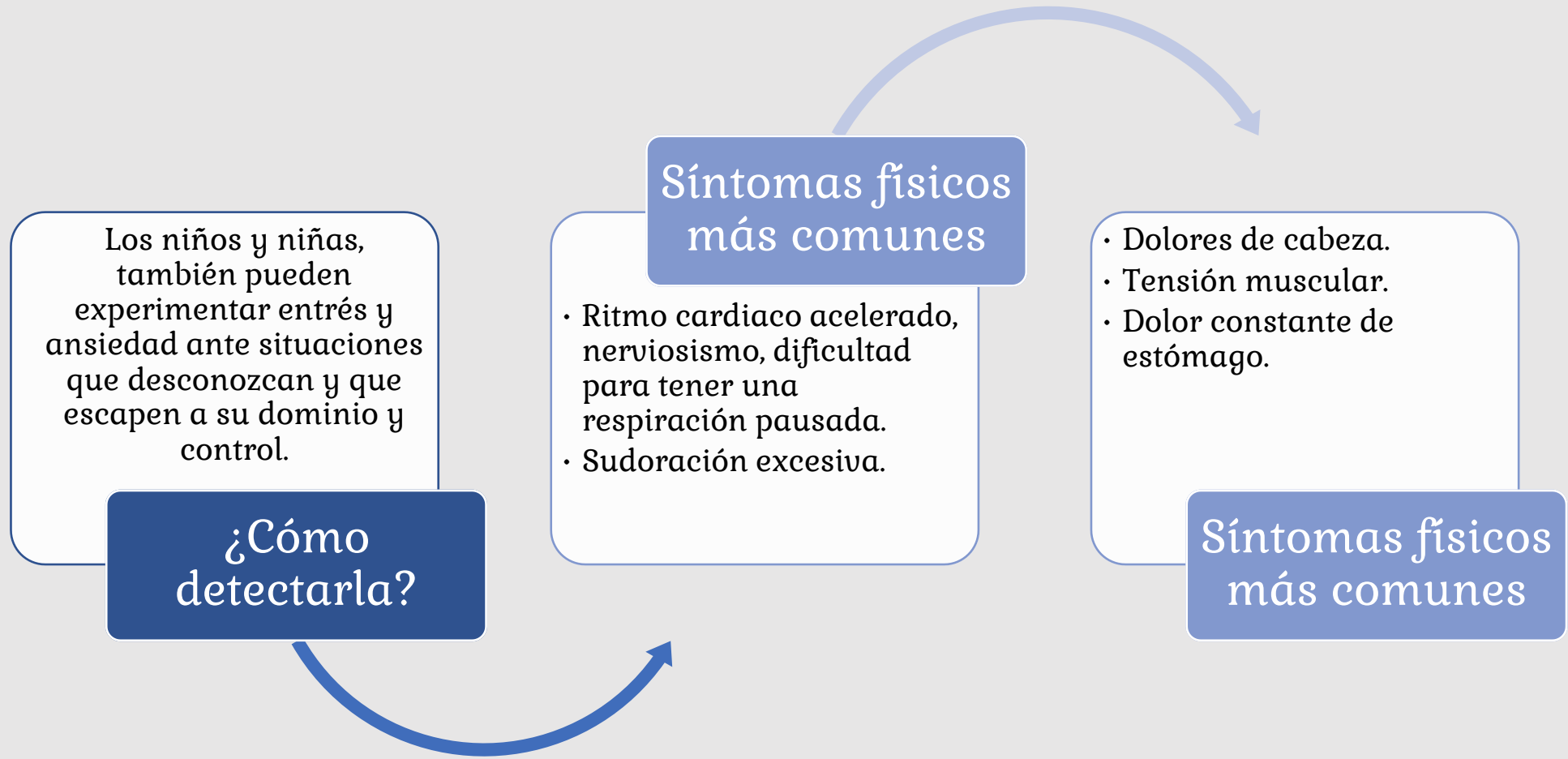


Ansiedad y estrés en tiempos de cuarentena.

Guía para padres, madres y/o apoderados/as
Miss Gester Burgos - Psicóloga



Signos de estrés y ansiedad en niños/as.



Signos de estrés y ansiedad en niños/as.

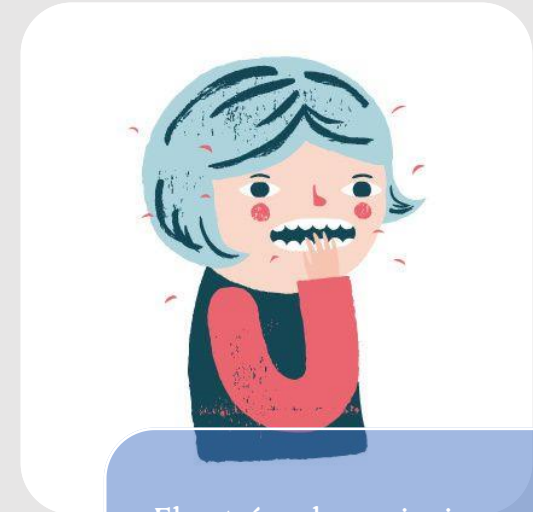


Síntomas psicológicos más comunes

- Preocupación excesiva por el covid-19 (pueden hacer muchas preguntas al respecto).
- Dificultad para concentrarse en otras cosas que no tengan relación con la temática actual.



- Pensamientos negativos, suelen pensar insistentemente que algo malo les va a pasar a ellos o a su familia (contagiarse, morir).
- Las emociones se comienzan a descontrolar, ya que el niño/a están hipersensibles.



- El estrés, el nerviosismo y la ansiedad llevan a desequilibrar los sentidos, por lo que pueden presentarse ataques de hambre o pérdida del apetito.
- Tics, como morderse las uñas, tirarse el pelo, etc.



Para disminuir la ansiedad, debemos encontrar el origen que la genera, identificar emociones y conversar al respecto es el inicio para entregar seguridad en sus hijos/as.

Además se puede utilizar técnicas de respiración para generar sosiego a nivel físico.



Ejercicios de relajación para disminuir el estrés y ansiedad en los niños y niñas.

Respiración

• Pídele a tu hija/o que pongan una mano cerca de su nariz (sin tocarla) y una mano sobre su vientre. A medida que respiran, haz que sientan cómo se les expande el estómago. Mientras exhalan, pueden sentir el aire cálido sobre su mano. Deben enfocarse en esta respiración sólo un minuto.

Movimiento

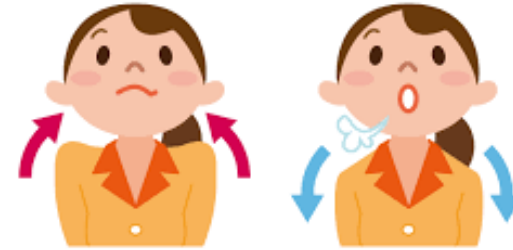
• Para los niños más pequeños: pídeles que se pongan de pie y, mientras inhalan, que levanten un brazo o una pierna y los agiten mientras exhalan, hasta volver a la posición original. Para los más jóvenes que comienzan estas prácticas de atención plena, es bueno incluir inhalaciones y exhalaciones con cualquier tipo de movimiento.

Respiración profunda

• La idea es inhalar en cuatro tiempos. Se aguantan cuatro segundos y se exhala lentamente en cuatro tiempos. Se puede aumentar la retención del aire en unos pocos segundos, una vez que los estudiantes encuentran el ritmo del ejercicio.

Ascenso y caída

• Al inhalar y exhalar a través de la nariz, los estudiantes se pueden tender en el suelo y poner un objeto sobre el estómago. La idea es observar el ascenso y la caída de este objeto para mejorar la atención.



Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



- No olvide realizar actividad física para gastar energías y mantenerse activo, por lo menos 3 veces a la semana. Puede hacer rutinas simples en o clases de zumba o baile entretenido en YouTube.
- Elongue para mantener en movimiento sus articulaciones, ya que al estar mucho tiempo en la misma posición (sentado, de pie) puede generar molestia o dolor.





El estrés y la ansiedad son esperables en el contexto en el que nos encontramos. Al ser una situación cambiante e inestable, genera incertidumbre y angustia, con la que tenemos que lidiar día a día.

Tómese las cosas con calma, cuide de sí mismo y de los suyos.