



RECORDAR

- Los padres a menudo se sienten abrumados por la ansiedad de su joven porque parece irracional e interrumpe los planes. A menudo, los padres - y los trabajadores juveniles - se preguntan si sus hijos están simplemente "sobre reaccionando". Ayude a los padres a educarse y encontrar apoyo a través de la organización local de Salud Mental o recursos en línea. La información puede ayudar a combatir su propia ansiedad sobre la ansiedad de su hijo adolescente.
- Guíe a los adolescentes a crear una imagen imaginaria de cómo se siente su ansiedad (por ejemplo, una tormenta) y luego imagine encontrarse con Jesús en medio de ella. Estar con él allí y ver lo que ve y hace es una hermosa manera de presentarles a Aquel que está con ellos - siempre.
- La espada de la verdad tiene poder. Sugiera versículos como estos para su kit de lucha: Josué 1:9; Salmos 118:6; 1 Pedro 5:7; Is 41:10; Is 43:1-4.



RECONOCER

- Casi el 20% de los jóvenes sienten estrés tan extremo que les impide funcionar correctamente.
- El aumento del número de adolescentes conlleva preocupación y estrés, pero un trastorno de ansiedad describe la preocupación o el temor que hace que hacer las cosas cotidianas sea increíblemente difícil. Es más intenso y a menudo se derrama en toda la vida. En lugar de estar ansioso por algo, el adolescente a menudo solo está ansioso.
- La ansiedad se centra en las posibilidades futuras ("...qué pasaría si..."), lo que puede resultar en estar ansioso por ponerse ansioso.
- Los adolescentes ansiosos a menudo se retiran, se congelan o se enojan cuando se les empuja; muestran signos en su cuerpo como respiración rápida, aceleración del corazón, cambio de ojos, dolores de cabeza, problemas estomacales y dificultad para concentrarse.
- La ansiedad es una función de la emoción más que de la lógica. Los temores del adolescente pueden parecerle ilógicos, pero pueden ser increíblemente intensos para él. Aunque es fácil sentirse impotente contra la ansiedad, los adolescentes que aprenden habilidades para manejar sus emociones descubren que con el tiempo la ansiedad tiene cada vez menos poder. Trastornos de ansiedad altamente tratable a través del cambio de patrones de pensamiento y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento para lidiar con las emociones. Una visita a un médico puede iniciar el proceso, pero sólo el 20% de los adolescentes que sufren de ansiedad en realidad acceden a cualquier ayuda.



RESPUESTA

- **Educar** Ayúdelos a comenzar a comprender y "leer" su propia ansiedad. Comprender lo que está sucediendo puede disminuir el impacto de la emoción intensa.
- **Ofrecer empatía.** Trate de ponerse en sus zapatos y validar la angustia que sienten. Hágalos saber que lo que están sintiendo es experimentado por muchas personas y que no necesitan tener miedo de ello.
- **No rescate.** Tratar de eliminar cualquier cosa que pueda causar ansiedad crea una dependencia de nosotros y en realidad es desempoderante para el adolescente. Enséñeles que pueden aprender a moverse a través de él. Esté abierto a trabajar con ellos para modificar lo que se espera sin eliminar completamente el desafío.

- **Cree un "Kit de Combate"**. Haga una lluvia de ideas juntos 4 cosas que hacer cuando comiencen a sentirse ansiosos. Recopile las ideas en su teléfono, en un diario, en una caja de lápices y anímelos a elegir lo que creen que deben hacer cuando la ansiedad comience a crecer.
- **Reducir a pequeños pasos.** Si su ansiedad se centra en hacer una actividad, divídala en pequeños pasos y anímelos a dar solo el siguiente paso pequeño. Celebre cada éxito.
- **Cree un "frasco de preocupaciones"**. El adolescente puede "aparcar" sus preocupaciones en el frasco, escritas en un trozo de papel, y preocuparse por ellas a una hora designada cada semana/cada día. Esto da lugar a preocupaciones repetidas para descansar, sabiendo que serán tratadas en el momento seleccionado.
- **Enséñeles habilidades de afrontamiento.** Busque formas de mover el enfoque fuera de sus emociones cuando la ansiedad comience a tomar el control. Ideas: respirar lenta, profunda y repetidamente (ii) pensar en un tema y comenzar a enumerar cosas en esa categoría (iii) comenzar de puntillas y tensar. Luego liberar cada músculo, moviéndose hasta la frente. Observe la sensación de liberación cada vez.



RECURSOS

Mindshift es una aplicación para que los adolescentes superen la ansiedad cuando llega.

keltymentalhealth.ca/anxiety - información y enlaces a más recursos.

www.anxietycanada.ca - Una gran cantidad de recursos prácticos para comprender, manejar y responder a la ansiedad.



ANSIEDAD

lifeteams
resources