

Manejando la Ansiedad y el Estrés

Es espantoso enterarse que una enfermedad como el Coronavirus (COVID-19) está expandiéndose alrededor del mundo. Las etapas tempranas de una pandemia pueden producir ansiedad. Durante este tiempo, usted no sabe cómo se contagia o qué tan mortal terminará siendo. De la manera que usted maneja el estrés y la ansiedad puede asegurar que usted está tomando las medidas necesarias para mantener su salud mental. Aquí encontrará maneras de ayudarse con la ansiedad relacionada al Coronavirus.

Sentimientos como el miedo, la ansiedad, la tristeza, y la incertidumbre son normales durante una pandemia. Afortunadamente, siendo proactivo acerca de la salud mental puede ayudarle a mantener el cuerpo y la mente más fuerte. Este tipo de evento puede ser extremadamente difícil no solo para adultos, sino también para niños en general y mucho más para niños con necesidades especiales. A continuación, algunas claves y sitios de red (internet) que provee información para lidiar con la ansiedad y estrés durante estos tiempos de incertidumbre.

La ansiedad y el estrés son reales para los niños. Muchos pueden lidiar con su ansiedad cuando tienen un grupo de amistad en la que pueden confiar, participando en actividades extracurriculares y deportivas o hablando con adultos en los que también pueden confiar. Y entonces ¿qué pasaría con los niños con necesidades especiales? Trabajando con mecanismos de defensa o un grupo de niños compasivos puede ser difícil de encontrar, dejando a los padres con niños con necesidades especiales preguntándose cómo ayudar a mi hijo/a a lidiar con la ansiedad y el estrés?

Un Paso a La Vez: Ayudando a Realizar o Ejecutar funciones

Niños con ansiedad y también necesidades especiales pueden tener dificultad en priorizar actividades, lo que significa que todo es importante, o nada tiene importancia. Demasiadas cosas a la vez hace que un niño con necesidades especiales se sienta ofuscado o paralizado. Por ejemplo, como le preguntas a tu niño que limpie su habitación?

Aquí recordamos el dicho Americano "¿Cuál es la mejor manera de comerse un elefante?" La respuesta, por supuesto, es "una mordida a la vez". Niños con necesidades especiales que sufren de ansiedad pueden requerir ayuda ejecutando sus funciones diarias, priorizando que es más importante y cuándo comenzar. En vez de "¡limpia tu habitación!".

Empiecen con, "Tu habitación necesita ser limpiada. Comienza recogiendo la ropa sucia del piso y poniéndola en el canasto," Entonces quedate cerca para guiarlo durante el proceso. Cuando haya recogido la ropa, entonces que recoja los juguetes. Ayudar a tu hijo/a a trazarse pequeñas metas y avanzar a metas más grandes le permitirá sentir un sentimiento de progreso y logro y reducirá el sentimiento de "todo o nada" que los llena de ansiedad y estrés.

Determinando Tu Lugar Feliz

La vida cotidiana sera diferente hasta que los niños puedan regresar a la escuela y a sus rutinas diarias. Este cambio repentino puede desatar ansiedad, miedo y dificultades. Puede ser difícil permanecer en la casa con oportunidades limitadas de salir de ella. Encontrar una actividad u objeto que nos produzca alivio puede ayudar a manejar la tensión en estos momentos. Determinando el lugar de su hijo/a estar feliz puede tomar varios intentos, pero permitiéndole a sus hijos tiempo de respirar y calmarse, puede ser el combustible que su niño necesita para volver a enfocarse y eventualmente superar esos sentimientos de desasosiego.

Las preocupaciones que usted tiene como padre acerca de la salud mental, física y de comportamiento de su hijo/a son válidas e importantes., por que nadie conoce su hijo mejor que usted. The westchester School puede ser un aliado en ayudarlo a lidiar con el estrés y la ansiedad de su hijo en cuanto la pandemia Covid-19

Claves para hablar con su hijo acerca del Coronavirus

- Mantengase calmado y confiado
- Recurdele a su hijo que los adultos estan ahí para ayudarlos
- Este disponible para tiempo extra y atención
- Mantenga abiertas las líneas de comunicación.
- Supervise la televisión y las noticias en las redes sociales por que constante información acerca del coronavirus incrementa la ansiedad.
- Las mejores manera de estar saludable y manejar la Ansiedad.
- Duerma mucho y coma lo mas saludable posible
- Revise y demuestre practicas basicas de higiene
- Realice ejercicios para aliviar el estrés y promover el sistema immune.
- Ahora mismo, es aceptable salir a caminar y mantener distancia social
- Youtube tiene videos de actividades y ejercicios para niños y adultos que la familia entera puede realizar juntos.
- Use metodos de enfoque como, control de la respiración, Yoga, meditación y visualización.
 - <https://www.choc.org/programs-services/integrative-health/guided-imagery/>
- Use escapes creativos
 - Proyectos de Arte
 - Musica
 - Mantengase Ocupado.Use creative/productive outlets
 - https://www.understood.org/en/school-learning/stuck-at-homeactivities?_ul=1*124yy4y*domain_userid*YW1wLWdwc2h5ckJjdUJfTnczWTZtYnNqQnc

Historias sociales

<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Corona-Virus-Free-Printable-Updated-2The-Autism-Educator-1-1.pdf> (Imprimible)

https://carolgraysocialstories.com/wp-content/uploads/2020/03/Pandemics-and-theCoronavirus.pdf?fbclid=IwAR3W8Y_5xkRUNLqTDeBPyglzR2B1apRW02JG9mR91NNkdd8XgEKb5j2hQU

BrainPOP Video

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR0I29jZv6WJYVwTBUEsKu9owZuixTYRxOTm97oogtmD5NjBfuT1JOS-Xfw>

Artículos/Recursos para Padres

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

<https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>

https://mcusercontent.com/c2523f4cbed5f394e2158b43f/files/d92de91b-bf7f-4cf8-86fb44957ab46970/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_FINAL_26_February_2020.pdf

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/disasters/pandemic-resources>

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/?fbclid=IwAR0owH_tqwXYe53h91ce1yVHxb8SuEpryGplmEVXJYX1fyQrc7GGKu84VUg

<https://www.wholechildcounseling.com/post/coronavirus-resources-for-kids-parents-counselors-and-educators?fbclid=IwAR1pyt5nY2tWq0RysxG-hXyRb-3xbyjCgP-aFkxiJaBccJkR1cuVg-JvXxs>

https://www.autismfl.org/?fbclid=IwAR21xTKfJTwdGQU96iYhcWEx4vMTp6H1TkDW72_NuCOwHMGkw mTm_5Clyk

https://store.samhsa.gov/system/files/pep20-01-01-006_508_0.pdf

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)