



8 TIPS FOR MANAGING ANXIETY

1



Practice Managing Behavior

Develop strategies that are effective for you and share with your children. Discuss with them how you feel and what you do to cope.

2

Anticipation Period Reduction

Tell them exactly what is expected.
Speak in short, clear sentences for short time period before event.



3



Make a Plan

Have a conversation with your child to identify the specific situation that creates a trigger, the emotion it causes, and which strategies to use to intervene. Remember to reinforce successes.

4

Strategies and Techniques

✓ Deep Breathing ✓ Grounding ✓ Tapping ✓ Music ✓ Challenge Thoughts
✓ Imagery ✓ Coloring ✓ Journaling



5



Allow Challenges to Build Confidence

Let children experience difficult situations. Reassure children. Reinforce successes.
Overcoming challenges builds confidence and resilience.

6

Model/Mirror the Behavior you Expect

It's true! They watch what we do, more than listen to what we say. Children are always watching the adults around them for the guidance they need.



7



Create Safe Space

Create times and spaces in which children can tell you about their feelings without judgment. Make a device free hour during dinner so conversations can be held. Share your day, tell a joke, play a game.

8

Volunteer

Find community opportunities or ways to serve. Service helps us feel better about ourselves and understand the world around us. Let's teach our children to see their piece in the larger world.





8 CONSEJOS PARA CONTROLANDO LA ANSIEDAD

1



Practicar el comportamiento de manejo

Desarrolle estrategias que le resulten efectivas y compártalas con sus hijos. discutir con ellos cómo se siente y qué hace para sobrellevar la situación.

2

Reducción del Período de Anticipación

Dígalos exactamente lo que se espera. Hablar en oraciones cortas y claras durante un breve período de tiempo antes del evento.



3



Hacer un plan

Tenga una conversación con su hijo para identificar la situación específica que crea un desencadenante, la emoción que provoca y qué estrategias utilizar para intervenir. Recuerda reforzar los éxitos.

4

Estrategias y Técnicas

- ✓ Respiración profunda ✓ Puesta a tierra ✓ Tapping ✓ Música
- ✓ Pensamientos desafiantes ✓ Imágenes ✓ Colorear ✓ Diario



5



Permitir desafíos para generar confianza

Permita que los niños experimenten situaciones difíciles. Tranquilizar a los niños. Reforzar los éxitos. Superar desafíos genera confianza y resiliencia.

6

Modele/refleje el comportamiento que espera

¡Es cierto! Observan lo que hacemos, más que escuchar lo que decimos. Los niños siempre están observando a los adultos que los rodean en busca de la orientación que necesitan.



7



Crear un espacio seguro

Cree momentos y espacios en los que los niños puedan contarle sus sentimientos sin juzgarlos. Haga una hora libre de dispositivos durante la cena para que se puedan mantener conversaciones. Comparte tu día, cuenta un chiste, juega un juego.

8

Voluntario

Encuentre oportunidades comunitarias o formas de servir. El servicio nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y comprender el mundo que nos rodea. Enseñemos a nuestros hijos a ver su pieza en el mundo más grande.

