ANSIEDAD ANTES DE LOS EXÁMENES

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA PADRES

¿CÓMO LUCE LA ANSIEDAD?

La ansiedad se compone de 3 partes: pensamientos, sentimientos y comportamientos

Pensamientos Suelen ser negativos / exagerados

Comportamientos incluyen evitación y angustia

Sentimientos suelen ser reacciones corporales

Pensamientos

"No me sé el material"
"Voy a fallar en la escuela"

Comportamientos

Pedir que lo/la recojan temprano
Llorar durante el examen

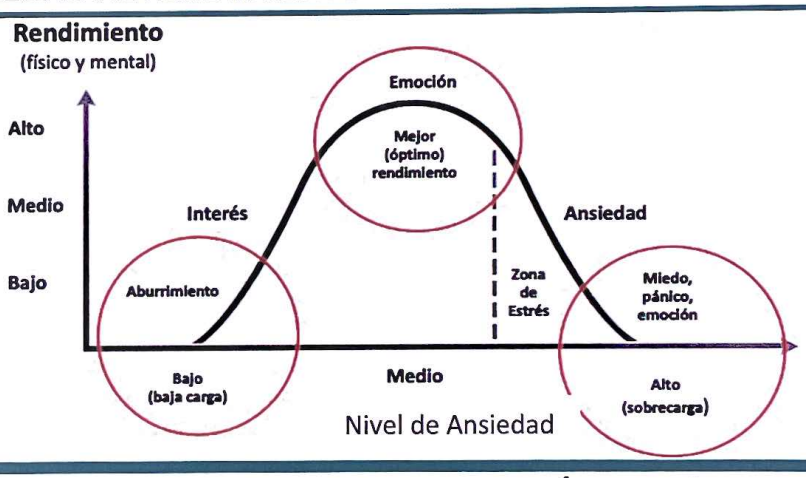
Sentimientos

Corazón acelerado
Dolor de estomago

¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD AL RENDIMIENTO DEL ESTUDIANTE?

La ansiedad es una emoción necesaria:

- Cuando hay muy poca ansiedad, los estudiantes pueden estar desmotivados o desconectados.
- Cuando existe el nivel adecuado de ansiedad, se motiva a estudiar.
- Cuando hay demasiada ansiedad y cruzamos la "zona de estrés", esto puede dificultar el estudio o la concentración al tomar exámenes.



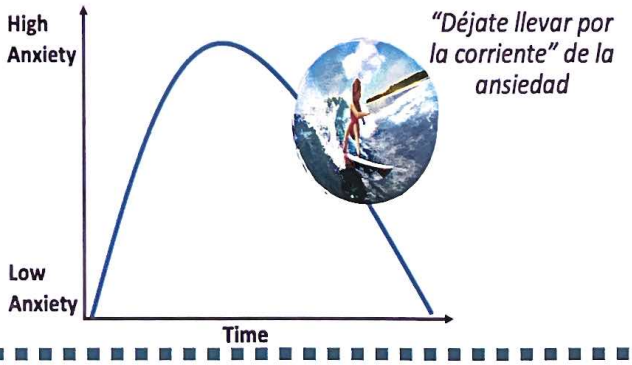
¿QUÉ PUEDE HACER ACERCA DE LA ANSIEDAD ANTES DE LOS EXÁMENES?

Paso 1. Mostrar empatía y calidez

- **Normalizar:** Hágales saber a los niños que no son los únicos que se sienten así
- **Discutir Afrontamiento:** cómo usted manejo situaciones que le provoco ansiedad
  - Esto puede incluir respirar profundamente, tener pensamientos más útiles.

Paso 2. Educación sobre la ansiedad

- Anime enfrentar los miedos en lugar de evitarlos
  - Cuanto más enfrenten sus miedos, menos ansiosos estarán con el tiempo
- Dejarse llevar por la corriente de la ansiedad
  - Ansiedad surge cuando primero enfrentamos
  - Con tiempo la ansiedad bajo como una ola



Paso 3: Enfrentando el Problema

- Usar las tres Cs para ayudar manejar pensamientos
  - **Cáptalo:** identificar cuándo tienen pensamientos demasiados negativos
  - **Compruébalo:** Buscar evidencia para y en contra de sus pensamientos
  - **Cámbialo:** Identificar un resultado realista o un pensamiento contrario

Paso 4: Basarse en lo positivo

- Usar elogios específicos
- Elogie el **esfuerzo** en lugar de la maestría
  - Elogie no mirar el reloj a menudo en lugar de obtener una A.
- Usar recompensas por el esfuerzo
  - Calcomanías, merienda favorita, tiempo en la computadora

COSAS ADICIONALES QUE HACER Y COSAS QUE EVITAR

COSAS QUE HACER

- **Espaciar el estudio:** El cerebro es como un músculo, trabaja con los niños para que estudien un poco cada día y no todo a la vez
- **Usar Pruebas de Practica:** un proceso de estudio activo y buena práctica para las experiencias de tomar pruebas (p. ej., tiempo limitado, sin notas)
- **Promover el Sueño:** Rutina positivas antes de dormir y horarios razonables para acostarse ayudan reducir la ansiedad y mejorar la memoria

COSAS QUE EVITAR

- **No dejen que eviten:**
  - Anime y elogie la independencia
- **No reasegure excesivamente:**
  - Después de la segunda vez, anime que usen las 3 Cs para sus pensamientos
- **No culpe o invalide sus sentimientos**
  - Valide y normalice los sentimientos, luego anime enfrentar los miedos
- **No lo compare ni lo destaque**

TRATAMIENTOS Y INVESTIGACIONES PARA JOVENES EN FIU

Estudio EMU

- Examina el rol d el sueño en como son procesadas las emociones
- **Proporciona compensación**

305-348-5384

Estudio CARLOS

- Para participantes de EMU
- Examina cómo procesamiento de emociones afecta la terapia.
- **Proporciona 12 sesiones gratis**

305-348-6892

Terapia Cognitiva Conductual

- Aprender lidiar con ansiedad
- Exposición gradual a situaciones temidas
- Servicios de escala móvil

305-348-1937

RECURSOS ADICIONALES Y APOYO

- The Parent Club! No están solos: ¡vengan a aprender, compartir y conectar!
- Para más información sobre la ansiedad infantil, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
- Para más información sobre cómo mejorar el sueño de su familia, visite la fundación del sueño
- Banyan Health Systems proporciona servicios de salud integrados incluyendo psicología, psiquiatría, atención primaria y pediatría.

** Cualquier texto en verde lo/la llevará a un enlace en el que se puede hacer clic.

THE CHILDREN'S TRUST **Parent Club**

APRENDE • COMPARTE • CONÉCTATE

FIU | Center for Children and Families