Blomquist Hale
SOLUTIONS

Quarter 3 - 2023

NEWSLETTER

Helping Your Child With Stress & Anxiety

All kids and teens feel stressed at times. Stress is a normal response to changes and challenges. And life is full of those, even during childhood. We tend to think of stress as a bad thing, caused by bad events. But upcoming good events (like graduations, holidays, or new activities) also can cause stress. Kids and teens feel stress when there's something they need to prepare for, adapt to, or guard against. They feel stress when something that matters to them is at stake. Change often prompts stress, even when it's a change for the better. Stress has a purpose. It's a signal to get ready.

As kids grow, they face many new things. Starting school. Meeting new friends. Learning to swim. Competing in sports. Learning to drive. Each new thing can feel like a big step forward. When kids and teens face new things, they often feel a mix of emotions. Facing something new (even when it's a good thing) can be stressful. It's natural to feel excited about what's ahead and to worry about whether they're ready to handle it.

Worry isn't all bad. It can be helpful as long as it doesn't last too long, become too intense, or happen too often. Thinking through the part they worry about (calmly and with support from parents) can help kids get ready for what's ahead. When kids feel prepared, they can focus on the part they're looking forward to.

IN THIS ISSUE:

- Helping Your Child With Stress & Anxiety
- What To Do (And Not Do)
- Managing Anxiety: Home & School

WHAT TO DO (AND NOT DO)

When children are anxious, even the most well-meaning parents can actually make the youngster's anxiety worse. It happens when parents try to protect kids from their fears. Here are pointers for helping children escape the cycle of anxiety in a healthy way.

YOU CAN'T ELIMINATE IT - YOU CAN MANAGE IT

None of us want to see a child unhappy, but the best way to help kids overcome anxiety isn't to try to remove stressors that trigger it. It's to help them learn to tolerate their anxiety and function as well as they can, even when they're anxious. And as a byproduct of that, the anxiety will decrease over time.

DON'T AVOID

Helping children avoid the things they are afraid of will make them feel better in the short term, but it reinforces the anxiety over the long run. Let's say a child in an uncomfortable situation gets upset and starts to cry — not to be manipulative, but just because that's how they feel. If their parents whisk them out of there, or remove the thing they're afraid of, the child has learned that coping mechanism. And that cycle has the potential to repeat itself.

EXPRESS POSITIVE - BUT REALISTIC - EXPECTATIONS

You can't promise a child that their fears are unrealistic—that they won't fail a test, that they'll have fun ice skating, or that another child won't laugh at them during show & tell. But you can express confidence that they're going to be okay, that they will be able to manage it. And you can let them know that as they face those fears, the anxiety level will drop over time. This gives them confidence that your expectations are realistic, and that you're not going to ask them to do something they can't handle.

DON'T ASK LEADING QUESTIONS

Encourage your child to talk about their feelings, but try not to ask leading questions— "Are you anxious about the big test? Are you worried about the science fair?" To avoid feeding the cycle of anxiety, just ask open-ended questions: "How are you feeling about the science fair?"

ENCOURAGE YOUR CHILD

Let your child know that you appreciate the work it takes to tolerate stress and anxiety to do what they want or need to do. Your appreciation encourages them to engage in life and let the anxiety take its natural curve. We call it the "habituation curve." That means that it will drop over time as he continues to have contact with the stressor. It might not drop to zero or drop as quickly as you would like, but that is how we get over our fears.

TRY TO MODEL HEALTHY WAYS OF HANDLING ANXIETY

There are multiple ways you can help kids handle anxiety. One way is by letting them see how you cope with anxiety yourself. Kids are perceptive and they watch and hear you deal with stressful situations. You should not pretend that you do not have stress and anxiety but let them hear and watch you manage it calmly, tolerate it, and how you feel better getting through it.

Managing Anxiety: Home & School

Anxiety is another word for feeling worried or scared. It's normal for children and teens to feel anxious sometimes, like before a big test at school or talking in front of a group of people. But if your child's anxiety gets in the way of normal activities, such as sleeping alone at night, playing outside or going to school, they may need extra support. The good news is that there are things you can do to help prevent your child from feeling anxious and help them handle worries when they happen.

Common Signs of Anxiety:

#1 Feeling as if their heart is racing

#2 Sweating or blushing

#3 Shaking or feeling sick to their stomach

#4 Feeling very cold or hot

#5 Trouble paying attention or sitting still

How can I help my child manage anxiety at **home?**

Set aside one-on-one time every day without TV or other media. Even just 10 minutes each day can make a big difference. Try gardening or taking care of houseplants, drawing or going for a bike ride.

Praise your child and make them feel good about themselves. For example, "You did a great job on that homework assignment!" or "Thank you for helping me with the laundry. I'm so lucky to have your help."

Find out what's worrying your child, because stress can make them feel anxious. Things such as being bullied at school, divorce, or a death in the family can make a child feel anxious. Your child may need extra help to handle issues such as these.

How can I help my child manage anxiety at **School?**

Gently but firmly tell your child why it's important to go to school.

Talk with your child's teachers and the guidance counselor about what to do if your child asks to go home from school early.

Help your child set realistic goals for school. If they set goals that are too hard to meet, they may feel worse about themselves.

Remind your child that they can take steps to control their worries. For example, they can think about what to do ahead of time to handle a stressful situation.

Reward your child's brave behaviors at school. Spending time doing fun activities with a parent is a very powerful reward.

REFERENCES:

- https://kidshealth.org/en/parents/worrying.html
- https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/
- https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/help-your-child-manage-fears-and-anxieties.aspx

Blomquist Hale
SOLUTIONS

Blomquist Hale
SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com

Blomquist Hale
SOLUTIONS

Tercer Trimestre - 2023

BOLETÍN

Ayudar a tu hijo con el estrés y la ansiedad

Todos los niños y adolescentes sienten estrés en ocasiones. El estrés es una respuesta normal a los cambios y desafíos. Y la vida está llena de ellos, incluso durante la infancia. Solemos pensar en el estrés como algo malo, causado por eventos negativos. Pero los próximos eventos positivos (como graduaciones, vacaciones o nuevas actividades) también pueden causar estrés. Los niños y adolescentes sienten estrés cuando hay algo que necesitan preparar, adaptarse o proteger. Sienten estrés cuando algo que les importa está en juego. El cambio a menudo provoca estrés, incluso cuando es un cambio para mejor. El estrés tiene un propósito. Es una señal para estar listos.

A medida que los niños crecen, enfrentan muchas cosas nuevas. Comenzar la escuela. Conocer nuevos amigos. Aprender a nadar. Competir en deportes. Aprender a conducir. Cada nueva experiencia puede sentirse como un gran paso adelante. Cuando los niños y adolescentes enfrentan cosas nuevas, a menudo sienten una mezcla de emociones. Enfrentar algo nuevo (incluso cuando es algo bueno) puede ser estresante. Es natural sentirse emocionado por lo que está por venir y preocuparse por si están listos para enfrentarlo.

Preocuparse no es del todo malo. Puede ser útil siempre y cuando no dure demasiado tiempo, se vuelva demasiado intensa o suceda con demasiada frecuencia. Reflexionar sobre la parte que les preocupa (con calma y con el apoyo de los padres) puede ayudar a los niños a prepararse para lo que está por venir. Cuando los niños se sienten preparados, pueden concentrarse en la parte que están esperando con ilusión.

En este ejemplar:

- ☑ Ayudar a tu hijo con el estrés y la ansiedad
- ☑ Qué hacer (y qué no hacer)
- ☑ El manejo de la ansiedad: Hogar & Escuela

QUÉ HACER (Y QUÉ NO HACER)

Cuando los niños están ansiosos, incluso los padres más bienintencionados pueden empeorar la ansiedad del niño. Sucede cuando los padres intentan proteger a los niños de sus miedos. A continuación, te ofrecemos unos consejos para ayudar a los niños a salir del ciclo de la ansiedad de una manera saludable.

NO LO PUEDES ELIMINAR - NO LO PUEDES MANEJAR

Nadie quiere ver a un niño infeliz, pero la mejor manera de ayudar a los niños a superar la ansiedad no es tratar de eliminar los factores estresantes que la desencadenan. Lo mejor es ayudarlos a aprender a lidiar con su ansiedad y funcionar lo mejor posible, incluso cuando se sienten ansiosos. Y como resultado de eso, la ansiedad disminuirá con el tiempo.

NO LA EVITES

Ayudar a los niños a evitar las cosas que les dan miedo puede hacer que se sientan mejor a corto plazo, pero refuerza la ansiedad a largo plazo. Supongamos que un niño se siente incómodo en una situación y se pone nervioso o comienza a llorar, no por manipulación, sino simplemente porque así se siente. Si sus padres los sacan de allí rápidamente o eliminan lo que les da miedo, el niño ha aprendido ese mecanismo de afrontamiento, y ese ciclo tiene el potencial de repetirse.

EXPRESA EXPECTATIVAS POSITIVAS - PERO REALISTAS

No puedes prometerles cosas irreales a un niño sobre sus miedos - que no reprobará un examen, que se divertirá patinando sobre hielo o que otro niño no se reirá de él o ella durante una presentación en clase. Pero sí puedes expresar confianza en que estará bien, que podrá manejarlo. Y puedes hacerle saber que a medida que enfrenten esos miedos, el nivel de ansiedad disminuirá con el tiempo. Esto le dará la seguridad de que tus expectativas son realistas y de que no le pedirás que haga algo que no pueda manejar.

NO HAGAS PREGUNTAS SUGESTIVAS

Anima a tu hijo a hablar sobre sus sentimientos, pero trata de no hacer preguntas sugestivas, como: ¿Estás ansioso por el examen grande? o ¿Te preocupa la feria de ciencias? Para evitar alimentar el ciclo de ansiedad, simplemente formula preguntas abiertas como: ¿Cómo te sientes acerca de la feria de ciencias?

ANIMA A TU HIJO

Hazle saber a tu hijo que reconoces su esfuerzo en lidiar con el estrés y la ansiedad para poder lograr lo que quieren o necesitan hacer. Tu aprecio los anima a participar en la vida y a permitir que la ansiedad siga su curso natural. Llamamos a esto la 'curva de habituación'. Eso significa que disminuirá con el tiempo a medida que continúe teniendo contacto con el factor estresante. Puede que no disminuya a cero o no lo haga tan rápido como quisieras, pero así es como superamos nuestros miedos.

INTENTA MODELAR FORMAS SALUDABLES DE MANEJAR LA ANSIEDAD.

Hay muchas maneras en las que puedes ayudar a los niños a manejar la ansiedad. Una de ellas es permitirles ver cómo tú mismo lidias con la ansiedad. Los niños son perceptivos y te observan lidiar con situaciones estresantes. No debes pretender que no tienes estrés y ansiedad, sino dejar que te escuchen y te vean manejarlo con calma, tolerarlo y cómo te sientes mejor al superarlo.

Manejo de la ansiedad: Hogar & Escuela

La ansiedad es otra palabra para sentirse preocupado o asustado. Es normal que los niños y adolescentes sientan ansiedad a veces, como antes de un examen importante en la escuela o al hablar frente a un grupo de personas. Pero si la ansiedad de tu hijo interfiere en actividades normales, como dormir solo por la noche, jugar afuera o ir a la escuela, es posible que necesiten apoyo adicional. La buena noticia es que hay cosas que puedes hacer para ayudar a prevenir que tu hijo se sienta ansioso y ayudarlos a manejar sus preocupaciones cuando ocurran.

Signos comunes de la ansiedad:

#1 Taquicardia - Sentir como si su corazón estuviera latiendo rápido.

#2 Sudoración o enrojecimiento

#3 Temblor o sensación de náuseas

#4 Sentir mucho frío o calor

#5 Dificultad para prestar atención o estar quieto

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con el manejo de la ansiedad en casa?

Reserva tiempo a solas todos los días, y que este no incluye televisión ni otros medios. Incluso solo 10 minutos al día pueden marcar una gran diferencia. Prueba la jardinería o cuidar de las plantas de interior, dibujar o dar un paseo en bicicleta.

Elogia a tu hijo y haz que se sienta bien consigo mismo. Por ejemplo, '¡Hiciste un gran trabajo en esa tarea!' o 'Gracias por ayudarme a lavar la ropa, ¡soy muy afortunada de contar con tu ayuda!'

Descubre qué está preocupando a tu hijo, porque el estrés puede hacer que se sientan ansiosos. Cosas como el acoso en la escuela, un divorcio o la muerte de un familiar pueden hacer que un niño se sienta ansioso. Es posible que tu hijo necesite ayuda adicional para lidiar con problemas como estos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con el manejo de la ansiedad en la escuela?

Háblales a tus hijos de manera tranquila pero firme acerca de por qué es importante ir a la escuela.

Habla con los maestros y tutor académico de tus hijos sobre qué hacer si tu hijo pide irse temprano de la escuela.

Ayuda a tu hijo a establecer metas realistas para la escuela. Si se fijan metas que son demasiado difíciles de alcanzar, pueden sentirse peor consigo mismos.

Recuerda a tu hijo que pueden tomar medidas para controlar sus preocupaciones. Por ejemplo, pueden pensar de antemano cómo manejar una situación estresante.

Recompensa los comportamientos valientes de tu hijo en la escuela. Pasar tiempo haciendo actividades divertidas con un padre es una recompensa muy poderosa.

CITAS:

- https://kidshealth.org/en/parents/worrying.html
- https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/
- https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/help-your-child-manage-fears-and-anxieties.aspx

Blomquist Hale
SOLUTIONS

Blomquist Hale
SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com