

### **SYMPTOMS/SIGNS**

- UNCONTROLLED WORRY
- POOR CONCENTRATION
- EXCESSIVE NERVOUSNESS
- INCREASED HEART RATE
- SLEEP PROBLEMS
- UPSET STOMACH
- MUSCLE TENSION
- AVOIDANCE OF FEAR

### **WAYS TO COPE**

- DEEP BREATHING
- GROUNDING EXERCISE
- GO EASY ON YOURSELF
- TAKE LIFE MOMENT BY MOMENT
- SEEK OUT A PROFESSIONAL

\* REMEMBER TO NEVER FEEL ASHAMED AND YOU ARE NOT ALONE\*

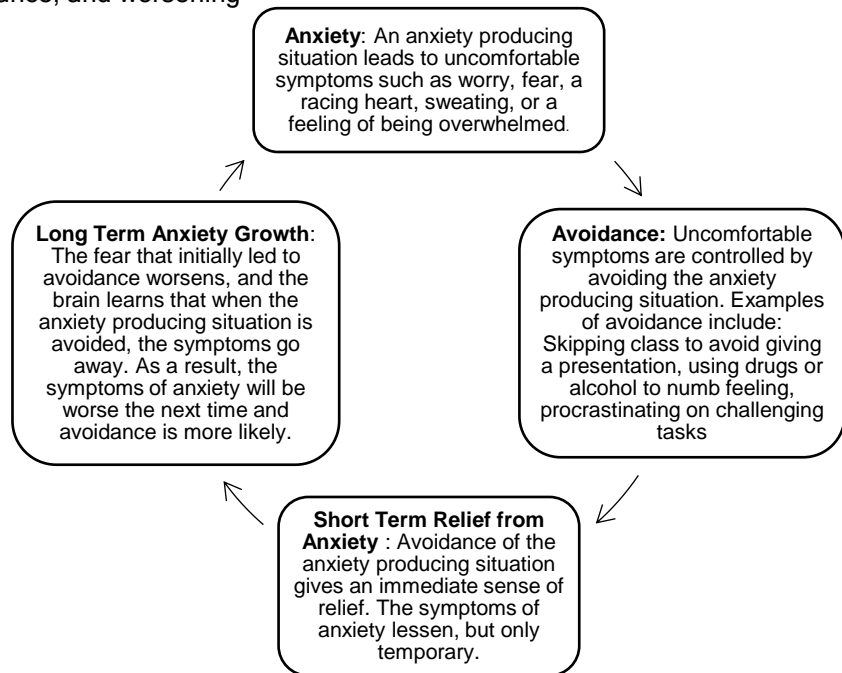
### **TREATMENT**

- COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)
- EXPOSURE THERAPY
- RELAXATION SKILLS
- MEDICATION

**Anxiety** is a mental and physical reaction to perceived threats. In small doses, anxiety is helpful. It protects us from danger, and focuses our attention on problems. But when anxiety is too severe, or occurs too frequently, it can become debilitating.

#### How Does Anxiety Grow?

Anxiety drives people to avoid the things that scare them. When a “scary” thing is avoided, there is an immediate but short-lived sense of relief. However, the next time a similar threat arises, it feels even scarier. This creates a harmful cycle of avoidance, and worsening



### **Parenting Tip**

Recognize that the rate and intensity with which knowledge, technology, and lifestyle are changing have created conditions in which resiliency and personal resources are critical to effective learning.

### **Positive Discipline Strategies**

1. Misbehaving children are “discouraged children” who have mistaken ideas on how to achieve their primary goal - to belong. Their mistaken ideas lead them to misbehavior. We cannot be effective unless we address the mistaken beliefs rather than just the misbehavior.
2. Use encouragement to help children feel “belonging” so the motivation for misbehaving will be eliminated. Celebrate each step in the direction of improvement rather than focusing on mistakes.

### **RESOURCES**

Center for Human Services (209) 526-1476

Call 2-1-1 OR 1-877-211-7826

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

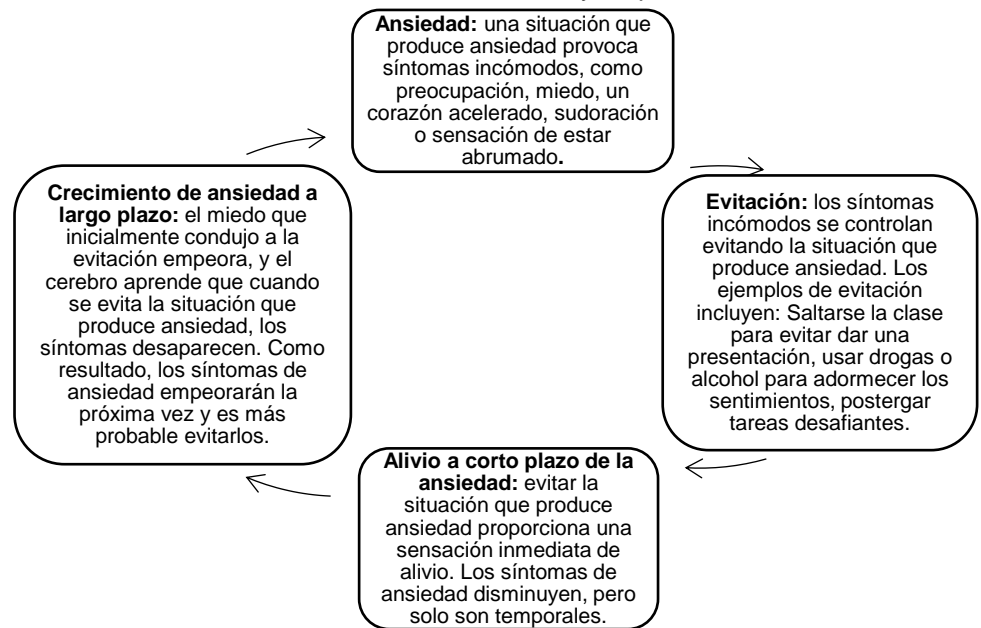
### Síntomas/Signos

- Preocupación incontrolada
- Mala concentración
- Nerviosismo excesivo
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Problemas de sueño
- Malestar estomacal
- Tensión muscular
- Evitar el miedo

**La ansiedad** es una reacción mental y física a las amenazas percibidas. En pequeñas dosis, la ansiedad es útil. Nos protege del peligro y centra nuestra atención en los problemas. Pero cuando la ansiedad es demasiado grave, o ocurre con demasiada frecuencia, puede volverse debilitante.

### ¿Cómo crece la ansiedad?

La ansiedad impulsa a las personas a evitar las cosas que los asustan. Cuando se evita una cosa "aterradora", hay una sensación inmediata pero efímera de alivio. Sin embargo, la próxima vez que surja una amenaza similar, se siente aún más aterrador. Esto crea un ciclo dañino de evitación, y empeoramiento



### Formas de Sobrellevar La Ansiedad

- Respiración profunda
- Técnicas Para Poner Los Pies Sobre la tierra
- Ve con cuidado contigo mismo
- Tome la vida momento a momento
- Buscar un profesional

\* Recuerda nunca sentirte avergonzado y no estás solo\*

### Consejo para padres

Reconocer que la velocidad y la intensidad con la que el conocimiento, la tecnología y el estilo de vida están cambiando han creado condiciones en las que la resiliencia y los recursos personales son fundamentales para un aprendizaje eficaz.

### Tratamiento

- Terapia cognitiva conductual (TCC)
- Terapia de exposición
- habilidades de relajación
- Medicamentos

### Estrategias de disciplina positivas

1. Los niños que se comportan mal son "niños desanimados" que tienen ideas equivocadas sobre cómo lograr su objetivo principal: pertenecer. Sus ideas equivocadas los llevan a un mal comportamiento. No podemos ser eficaces a menos que abordemos las creencias equivocadas en lugar de sólo el mal comportamiento.
2. Use el aliento para ayudar a los niños a sentirse "pertenecientes" para que se elimine la motivación para comportarse mal. Celebre cada paso en la dirección de la mejora en lugar de centrarse en los errores.



### Recursos

Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Llame al 2-1-1 O al 1-877-211-7826

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>