



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 21 | 18 de febrero de

Salud Mental: Ansiedad

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



signos de ansiedad

- Miedos y preocupaciones recurrentes sobre partes rutinarias de la vida cotidiana
- Irritabilidad
- Problemas para concentrarse
- Extrema autoconciencia o sensibilidad a la crítica
- Retiro de la actividad social
- Evitar situaciones difíciles o nuevas
- Quejas crónicas de dolores de estómago o de cabeza



Maneras positivas de lidiar con la ansiedad

- Sea un experto en usted. Aprenda las cosas que más te relajan.
- Duerma lo suficiente, aliméntese y haga ejercicio.
- Conéctese con otros. Pasa tiempo con amigos o familiares, personas que se preocupan por ti.
- Conectar con la naturaleza. Sal a caminar por el parque o el bosque. Sal cuando puedas.
- Preste atención a las cosas buenas. Destacar todos los aspectos positivos.



Ataques de ansiedad

Los ataques de ansiedad pueden ser angustiantes para la persona que los experimenta. Sin embargo, no tienes que dejar que tus ataques de ansiedad controlen tu vida. Para hacer frente mejor a los ataques de ansiedad cuando se presenten, a continuación se presentan cuatro métodos de afrontamiento que pueden ayudarlo a superar sus ansiedades y experimentar un poco de alivio de los ataques de ansiedad. 1. Participa en ejercicios de respiración profunda. 2. Tómese el tiempo para detenerse y desafiar sus pensamientos. 3. Distráigase de sus síntomas. 4. Si tiene la oportunidad, intente meditar cuando la ansiedad le ataque.





Recursos de vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=rp0lpKTWrp4&t=7s> (pelear, huir, congelar)
<https://www.youtube.com/watch?v=yWUYhxdaQBI> (superando el miedo)

“Si no puedes volar, entonces corre; si no puedes correr entonces camina; si no puedes caminar entonces gatea, pero hagas lo que hagas tienes que seguir adelante.” – Martin Luther King Jr.

 Website: tcoe.org/CHOICESNewsletter

 Contact: 559-651-0155

 Email: tupe@tcoe.org