

EASE *en* CASA 8-12

Es fácil que los adultos olviden lo que era ser adolescente. Los años de la adolescencia están llenos de cambios, incluyendo cambios del cuerpo y la vida social, y las crecientes presiones en la escuela. Hay preocupación por integrarse, el miedo al rechazo... y las redes sociales, que lo graban todo para que todos lo vean. También está el gran futuro desconocido. Es emocionante, pero también conlleva incertidumbre, así como estrés y ansiedad.

Los recursos de EASE en Casa para los grados 8-12 tienen el objetivo de ayudar a los padres y cuidadores a ayudar a sus hijos adolescentes a manejar el estrés y la ansiedad cotidianos. Aquí encontrará información para saber cómo puede ayudar a su adolescente con la ansiedad cotidiana –y fortalecer su relación–, además de recursos sobre las diferentes formas en que los adolescentes pueden mostrar su ansiedad.

Índice de Contenido

¿Qué es la ansiedad?	2
Cómo hacer que su adolescente ansioso hable con usted	3
Consejos para hablar con su adolescente	4
Recursos para padres y adolescentes sobre la ansiedad	6
Cómo animar a su adolescente a afrontar sus miedos	8
Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles	10
Cómo ayudar a su adolescente con el miedo a hablar en público	12
Cómo ayudar a su adolescente a procrastinar menos	14
Cómo ayudar a su adolescente con la ansiedad ante los exámenes	16
Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo	18
Recursos	20



¿QUÉ es la ANSIEDAD?



Como padres y cuidadores, no queremos “curar” la ansiedad de nuestros adolescentes. A fin de cuentas, un poco de ansiedad puede motivar a los adolescentes a asumir riesgos saludables y cumplir objetivos (¡y a llegar a tiempo a la escuela!). En la cantidad correcta y en el momento adecuado, cierta ansiedad es una respuesta normal y positiva.

Algunos problemas o trastornos de ansiedad más graves y crónicos pueden tener un impacto real en los adolescentes, tanto académica como socialmente. Afortunadamente, pueden tratarse para que los adolescentes progresen. Para saber más, consulte [When Anxiety Is a Problem](#).

Estrés y ansiedad: ¿Cuál es la diferencia?

El estrés suele estar causado por algo que se puede nombrar, como un gran proyecto escolar. Eliminar la fuente de estrés, como terminar el proyecto o disponer de tiempo adicional para completarlo, brinda alivio. El estrés surge cuando las exigencias a las que nos vemos sometidos superan lo que podemos soportar. En ocasiones, el estrés es útil, nos ayuda a estar alerta y nos prepara para un reto o un evento importante. Aprender a afrontar el estrés nos ayuda a desarrollar resiliencia. La ansiedad puede definirse como un pensamiento inútil sobre una amenaza real o imaginaria. Es la sensación de que *podría* ocurrir algo malo, y si *ocurriera* no podríamos manejarlo. Tanto el estrés como la ansiedad pueden ir acompañados de síntomas físicos desagradables, como dolores de cabeza, de estómago o tensión muscular.



CÓMO HACER *que su* ADOLESCENTE ANSIOSO HABLE *con* USTED



¿Le suena familiar algo de esto?

Padre: *¿Y qué pasó hoy en la escuela?*

Adolescente: *Nada*

Padre: *¿Cómo te fue en tu presentación?*

Adolescente: *Bien*

Padre: *Quizá sea buena idea empezar pronto el proyecto de ciencias para que no te acuestes tan tarde el domingo, ¿no crees?*

Adolescente: *AY, SÍ, YA LO SÉ*

Cuando un adolescente tiene dificultades para afrontar el estrés y la ansiedad, puede ser frustrante que no parezca querer hacer nada para ayudarse y que rechace nuestros consejos o sugerencias. La ansiedad puede adoptar muchas formas, algunas de las cuales pueden resultar difíciles para los padres y cuidadores. Pero hay pequeños pasos que podemos dar para suavizar las defensas de un adolescente y conectar con él. Primero, piense por qué su adolescente no quiere contarle lo que está pensando. Estas son algunas posibles razones:

- **Están cansados.** Después de un día largo en la escuela, su adolescente quiere desconectar su cerebro un rato y relajarse al llegar a casa. Se pone de mal humor si siente que le hacen demasiadas preguntas. Además, muchos adolescentes rara vez duermen suficiente durante el año escolar. Puede encontrar más información sobre los adolescentes y el sueño en [Getting a Good Night's Sleep](#).
- **Les preocupa que nos enojemos.** Por ejemplo, si la ansiedad ante los exámenes de su adolescente es un obstáculo recurrente, puede sentir frustración y vergüenza, y no querer que le recuerden lo que podría haber hecho mejor. Tal vez no quiere preocuparle o alterarle, o simplemente quiere evitar pensar y hablar de ello.
- **Hablar no parece resolver el problema.** A menudo, las cosas mejoran después de unos días, y solo quiere algo de tiempo para pensarlo por su cuenta.

Hay dos recursos de FamilySmart que pueden ayudar a padres y cuidadores a entender mejor a sus adolescentes:

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)



CONSEJOS *para* HABLAR CON SU ADOLESCENTE



Estos son algunos consejos para hablar con su adolescente y lograr que hable con usted:

Elija el momento adecuado.

Averigüe las horas del día o de la noche en las que su adolescente está más dispuesto a hablar. Algunos adolescentes están de mal humor por la mañana, pero quizá estén más conversadores después de clases o justo antes de acostarse.

Empiece con algo neutral.

Si su adolescente parece disgustado pero callado, trate de tener una conversación sobre un tema más neutro, algo que sea importante para él (como la mascota de la familia o los planes para el fin de semana), en lugar de preguntarle qué le pasa o cómo se siente.

Valide – no resuelva.

Es tentador dar consejos, sobre todo cuando el problema nos resulta conocido. Pero, a menudo, los adolescentes no quieren que alguien les solucione el problema (al menos no de inmediato); quieren sentirse escuchados y comprendidos y tener la oportunidad de calmarse. Trate de decir cosas como: “Uf, eso está pésimo”, “Entiendo por qué te molesta” o “Qué día tan pesado tuviste”. Entonces podría empezar a pensar en cómo resolver el problema por sí mismo.

Cuente una historia sobre usted cuando era adolescente.

Aprendemos a través de las historias. Nos permiten aprender de los errores ajenos y hacer mejor las cosas cuando nos encontramos en una situación similar. Compartir sus propios problemas de adolescente demuestra que es humano y que ha cometido errores, y que ha sobrevivido. Su adolescente también le entenderá mejor.

Escuche.

Escuchar habitualmente a su adolescente sin juzgarle le hará sentirse más cómodo cuando esté preparado para hablar. A veces puede ser útil hacer preguntas abiertas (en lugar de preguntas que puedan responderse con un sí o un no), como: “Parece que algo te preocupa. ¿Cómo puedo ayudarte?”. Permitir que los adolescentes se quejen no es lo mismo que estar de acuerdo con su comportamiento o aceptar completamente su versión de las cosas. En vez de eso, se validan sus sentimientos para que puedan superarlos y empezar el día siguiente con menos agobio.

Enfóquese más en sus fortalezas que en su ansiedad.

A veces pareciera que ambos están dando vueltas en círculos, lidiando con las mismas cosas de siempre. Intente cambiar la conversación para concentrarse también en las fortalezas de su adolescente y en la confianza que usted tiene en su capacidad para manejar la situación. Podría decirle algo como esto:

- “Sé que esto es difícil, pero también sé que puedes manejarlo”.
- “Esto me recuerda otras ocasiones en las que has sido valiente. Sé que encontrarás el valor para resolverlo esta vez también”.
- “Creo que puedes hacerlo”.



Vayan a dar una vuelta en automóvil.

El coche puede ser un buen lugar para alentar a su adolescente a abrirse. Es un lugar privado donde pueden sentarse juntos sin tener contacto visual, que podría incomodar a los adolescentes. Un paseo por la naturaleza u otro lugar privado puede funcionar también. Envía el mensaje de que son importantes y de que usted quiere pasar tiempo con ellos.

Lea algo a su adolescente (¡de verdad!).

No hay ninguna razón para dejar de leerle a su hijo al terminar la primaria. Quizá no quiera que le lea los mismos cuentos antes de dormir, pero leer juntos una novela larga poco a poco, o compartir un artículo interesante de una revista o un cuestionario divertido de autoayuda puede ser una buena forma de que su adolescente se relaje, y eso conducirá a más charlas, preguntas o anécdotas de su día.

Encuentre otras formas de comunicarse.

Si a su adolescente le resulta más fácil comunicarse por escrito, túrnense para escribir sobre temas difíciles en un diario compartido entre padres e hijos. Si parece que nada funciona, únase a su adolescente en una actividad que le parezca divertida, aunque usted no “la entienda”, como un baile de TikTok. O conéctese con su adolescente enviándole una cita alentadora o una imagen divertida en un mensaje de texto.

Conviértase en un modelo de habilidades saludables para afrontar dificultades.

De vez en cuando, delante de su adolescente, respire profundo y despacio y gire los hombros cuando sienta estrés. Convéznase, en voz alta, de no imaginar el peor resultado posible. O dé un paseo consciente para calmarse. Su adolescente le está observando (aunque finja que no). No siempre sabremos cómo aminorar la ansiedad de nuestros adolescentes. Aunque no entendamos el origen de su angustia, podemos tranquilizar a nuestros adolescentes mostrándoles que no nos alarmamos y que creemos en su capacidad para manejar la situación.

No siempre es fácil tratar con adolescentes con ansiedad. Cuidese. Puede ser útil hablar con otros padres de familia, sobre todo si sus propios adolescentes tienen ansiedad.

RECURSOS *para* PADRES Y ADOLESCENTES SOBRE LA ANSIEDAD



Para padres y cuidadores

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), Mental Health Foundations. https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), FamilySmart. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf



Para adolescentes

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), EASE 8-12 (PDF). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), Foundry. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), Regine Galanti (libro de tapa blanda; búsquelo en su biblioteca local o en librerías). <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>

[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8-12 (recurso para estudiantes). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf



[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (libro de tapa blanda; búsquelo en su biblioteca local o en librerías). https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dbs_a_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

[Anxiety - Videos for Teens](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/), *Hey Sigmund*. <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (libro de tapa blanda; búsquelo en su biblioteca local o en librerías). <https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>

CÓMO ANIMAR *a su* ADOLESCENTE *a* AFRONTAR SUS MIEDOS

Los años de la adolescencia pueden ser abrumadores, pues los adolescentes son cada vez más conscientes de lo que podría salir mal. Los miedos se transforman, de monstruos bajo la cama a estar solo para siempre o no ser suficientemente bueno. Los temores más comunes durante estos años incluyen:

- Miedo al fracaso (no cumplir las expectativas, no hacer las cosas tan bien como sus compañeros, decepcionar a los demás)
- Miedo a lo desconocido y al cambio (mudarse, encontrar un nuevo grupo de amigos, la edad adulta)
- Miedo a la vergüenza o al rechazo (hacer lo “incorrecto”, ser excluido, estar solo o ser objeto de burlas)

Todos necesitamos cierta dosis de miedo. Nos mantiene a salvo y nos hace sentir incómodos cuando pensamos en tomar riesgos (como copiar en un examen o conducir muy rápido). Pero las respuestas de miedo exageradas y las “falsas alarmas” pueden causar mucho sufrimiento innecesario.

Si el miedo está afectando las elecciones y actividades de un adolescente, o está ejerciendo demasiada presión sobre él, entonces es inútil y hay que abordarlo. Ayudar a su adolescente a aprender a dar pasos pequeños y valientes le preparará no solo para una adolescencia más tranquila, sino para una vida más plena.



¿Qué es lo que pasa?

- El miedo es una característica humana innata. Nacemos con una [respuesta de lucha, huida o paralización](#) que nunca desaparece. En la dosis adecuada, el miedo nos ayuda a mantenernos a salvo.
- La ansiedad surge cuando empezamos a imaginar y a concentrarnos en lo que podría salir mal.
- Cuando el miedo se apodera de nosotros, las partes de nuestro cerebro que nos hacen pensar de forma lógica se apagan. Esto dificulta hablar con los demás o resolver problemas.
- Una de las formas más fáciles de sentirnos mejor es evitar la causa de nuestro miedo. Esto funciona a corto plazo, pero a largo plazo dificulta las cosas, ya que nuestras preocupaciones siguen aumentando.



Cómo ayudar

Muestre empatía. Cuando usted se esfuerza por escuchar y tomar en serio los temores de su adolescente, se siente menos solo. Comparta algunos de sus propios miedos de sus años de adolescencia, manteniendo la curiosidad por lo que su adolescente está viviendo. Demostrar que comprende sus sentimientos no es lo mismo que estar de acuerdo con ellos. Podría decir: “Entiendo por qué lo ves así, y me pregunto si hay otra forma de verlo”.

Ayúdele a recordar éxitos pasados. Hable de otras ocasiones en las que su adolescente tuvo miedo de hacer algo en un inicio, pero pese a eso logró lo que quería. Ayúdele a recordar cómo la mayoría o todas sus temidas predicciones no se hicieron realidad, y que logró controlar la situación.

Haga que lo ponga por escrito. Anime a su adolescente a que escriba o dibuje sus miedos para que le resulten menos abrumadores. Sacar los miedos de la cabeza y plasmarlos en un papel puede ayudar a los adolescentes a ver la situación con más objetividad. Podría preguntar:

- “¿A qué situación le temes más?”
- “¿Qué imaginas que podría pasar? y “¿qué pasaría después?”
- “¿Qué ha pasado antes en situaciones similares?”
- “¿Cuál podría ser un resultado positivo?”

Ayúdele a vencer los pensamientos inútiles. A veces los adolescentes llegan a conclusiones erróneas sobre sí mismos y el mundo (por ejemplo: “no me invitaron, así que obviamente no le gusto a nadie”). Los miedos pueden surgir de estos pensamientos poco útiles, y los adolescentes podrían no estar dispuestos a enfrentarlos. Al aprender a reconocer y enfrentar (o dejar ir) estos pensamientos inútiles, los adolescentes pueden tener más control sobre sus miedos. Hay que recordarle a los adolescentes que no siempre tienen que creer todos sus pensamientos inútiles, ni siquiera los que parecen verdaderos. Para saber más, consulte el recurso EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles](#) (página 10).

Anímele a enfrentar en lugar de evitar. Anime a su adolescente a encontrar formas de enfrentarse gradualmente a sus miedos dando “pasos pequeños”. Por ejemplo, si su adolescente tiene miedo de acercarse a nuevos compañeros, podría practicar primero con un lenguaje corporal seguro y el contacto visual mientras camina por la escuela. Después, podría preguntarle algo a un compañero o elogiarlo por algo. Por último, podría preguntarle a un compañero qué planes tiene para el fin de semana. Planeen juntos estos pasos. Para saber más, consulte el recurso de Anxiety BC sobre [cómo superar los miedos](#).

Modele un comportamiento valiente. Puede ser impactante para su adolescente verle a usted enfrentar intencionalmente situaciones atemorizantes en su propia vida. Hable con su adolescente sobre cómo se sintió antes y después.

Intente algunas técnicas tranquilizantes. El miedo se manifiesta en nuestro cuerpo en forma de síntomas físicos incómodos. Anime a su adolescente a indagar dónde siente el miedo en su cuerpo (por ejemplo, opresión en la garganta o en el pecho). Experimenten juntos para ayudarle a encontrar distintas formas de tranquilizarse. Para saber más, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo](#) (página 18).

Elogie el esfuerzo y los pasos valientes (en vez del éxito). Reconozca a su adolescente por intentar algo nuevo: utilizar una nueva estrategia para calmarse, averiguar más sobre algo que le preocupa o dar un nuevo paso a pesar de su miedo. Dígame que siente orgullo de su capacidad para actuar frente al miedo, independientemente del resultado.

“Empújelo fuera de su zona de confort, [y] se dará cuenta de que, independientemente del resultado, sobrevivió y tiene la fuerza necesaria para afrontar cualquier reto.”

- Debbie Reber, defensora de adolescentes



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE A AFRONTAR *las* PREOCUPACIONES *y los* PENSAMIENTOS INÚTILES

Es común que los adolescentes tengan preocupaciones o pensamientos inútiles de vez en cuando. Las notas escolares, las amistades, el COVID-19 y el futuro pueden ser fuentes de incertidumbre y miedo. Las pequeñas cosas pueden convertirse en algo mucho más grande en la mente de los adolescentes (por ejemplo: “No contestó mi texto... me odia... soy un fracaso... estaré solo para siempre”).

Los altibajos forman parte de las exigencias e incertidumbres del bachillerato (preparatoria). Cuando los adolescentes pueden concentrarse en lo que está bajo su control y aprender nuevas formas de pensar y responder a los desafíos, pueden aumentar gradualmente su confianza.



¿Qué es lo que pasa?

- A la ansiedad le gusta la certeza. Cuando las cosas parecen inciertas, la mente ansiosa tiende a pensar lo peor. ¿Alguno de los padres se retrasó al salir del trabajo? *¿Seguramente tuvo un accidente de coche! ¿Hay estudiantes riéndose cuando pasan junto a mí? ¿Seguro se están riendo de mí!*
- Las mentes ansiosas tienden a sacar conclusiones precipitadas basadas en una opinión o una suposición, sin considerar todos los hechos.
- Los patrones de pensamiento automáticos e inútiles suelen denominarse [trampas de pensamiento](#). Las trampas de pensamiento son formas que tiene nuestra mente de convencernos de algo que no es cierto. Se llaman trampas porque es fácil caer en ellas y se necesita conciencia y esfuerzo para salir de ellas.



Cómo ayudar

Elija el momento adecuado. Cuando los adolescentes están más ansiosos, puede resultarles difícil entender lo que se les está diciendo. Espere a que se haya calmado y pueda oír y entender mejor sus palabras.

Valide sus sentimientos. Si las preocupaciones de su adolescente no son realistas o si está siendo demasiado duro consigo mismo, no las descarte de inmediato. La mayoría de las veces, solo necesita su apoyo para reflexionar sobre una situación delicada; no necesita que usted se la resuelva. Intente hacer una pausa antes de tranquilizarle (y antes de decirle: “¡No te preocupes, vas a estar bien!”). En vez de eso, valide sus sentimientos:

- “Si me estuviera imaginando eso, yo también estaría bastante preocupado”.
- “Tengo curiosidad por saber qué crees que pasará. Cuéntame más sobre eso”.
- “Sé que da miedo y que no sabes con seguridad cómo saldrá esto. Es lógico que tengas algunas preocupaciones”.

Ayúdele a recordar éxitos pasados. A veces los adolescentes no pueden dejar de pensar en lo que podría ir mal y se olvidan de las cosas que salieron bien en el pasado. Recuérdele sus éxitos anteriores y el valor que mostraron al enfrentarse a retos similares.

Ayúdele a poner a prueba sus preocupaciones. Después de escucharle y validarle, anime a su adolescente a tomar cierta distancia y ver qué se está diciendo a sí mismo sobre la situación que le preocupa. Usted puede hacerlo mostrando curiosidad y desafiando ligeramente su punto de vista. Al hacer preguntas abiertas (en lugar de preguntas que puedan responderse con un sí o un no), ayudará a su adolescente a aprender *cómo* pensar, no *qué* pensar. Por ejemplo, podría preguntarle:

- “¿Hay algo de esta situación que podría explicarse de otra manera?”
- “¿Qué parte de este problema no es tan grave como parece ahora?”
- “¿Qué otra cosa podría ser verdad?”

La idea no es simplemente detener esos pensamientos inútiles de inmediato. Eso puede hacer que los pensamientos se vuelvan aún más fuertes. En lugar de eso, al ayudar a su adolescente a [cuestionar sus pensamientos negativos](#) y [sustituir los pensamientos inútiles por otros más útiles](#) le dará habilidades para afrontar dificultades para toda la vida.

Ayúdele a encontrar formas de pasar a la acción. La preocupación puede proporcionar una falsa sensación de resolución o solución de problemas, o de evitar que algo ocurra. Los adolescentes pueden preocuparse por cosas que están muy lejos en el futuro o por cosas que en realidad están fuera de su control. Ayude a su adolescente a enfocarse en pasar a la acción [resolviendo problemas](#).

Piense en sus valores familiares. ¿Hace usted a veces comentarios negativos sobre sí mismo, o se compara con los demás (o con cómo era antes)? En su familia, ¿es seguro cometer errores? ¿Cuándo es algo suficientemente bueno y qué ocurre si no lo es? Este puede ser el momento de darse cuenta y hablar de cómo afronta su familia el fracaso, los errores y el [perfeccionismo](#).

Observe lo bueno. Puede ayudarle a su adolescente (y a usted mismo) a ser consciente de sentimientos más agradables, como la alegría, la curiosidad, el placer o el asombro. Cuando esté con su adolescente y pase algo bueno, o le sorprenda algo bonito o sienta una emoción agradable, *haga una pausa*, note la experiencia agradable e intente *prolongarla*. No se precipite a lo que sigue. Permanezca en la experiencia solo un momento más, para que su cerebro tenga un poco más de tiempo para disfrutar la experiencia placentera.

Practique la gratitud. Empiecen juntos un nuevo ritual diario para compartir tres cosas que agradecen. Estas cosas no tienen que ser grandes; pueden ser tan simples como reír con un amigo, terminar un gran libro o jugar con una mascota.



Algunas reflexiones finales

- Los adolescentes necesitan oír que nadie espera que tomen siempre buenas decisiones, y que los errores nos ayudan a aprender.
- Reconozca que aparecerán algunas preocupaciones cuando las cosas parezcan inciertas o poco claras.
- Demuéstrele que confía en que podrá superar sus preocupaciones y encontrar la manera de prepararse para enfrentar con éxito una situación difícil.



Recursos

Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE *con el* MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

¿Se preocupa su adolescente durante días o semanas antes de una presentación o actuación, imaginando todo lo que puede salir mal? Antes y durante una presentación, ¿tiembla, se ruboriza, suda, siente náuseas, boca seca o le falla la voz?

Su adolescente no está solo: hablar en público es uno de los miedos más comunes en personas de todas las edades. Las personas que se ven relajadas y seguras de sí mismas cuando hablan en público a menudo solo aprendieron a utilizar su miedo para mejorar su ejecución.



¿Qué es lo que pasa?

- El miedo a hablar en público se considera una forma de ansiedad social. El miedo subyacente es la preocupación de ser juzgado por los demás.
- Uno de los temores más comunes es olvidar el discurso al hablar en público. Este “bloqueo cerebral” se debe a la respuesta del cerebro a las hormonas del estrés.
- Otras respuestas físicas, como temblor de manos o voz, boca seca, dificultad para respirar y palpitaciones (taquicardia), pueden hacer que hablar en público sea aún más angustioso (sobre todo cuando nos enfocamos en ellas).



Cómo ayudar

Estás nervioso porque quieres hacerlo bien, no porque te vaya a ir mal. Hasta los mejores oradores se ponen nerviosos, pero aprovechan sus nervios para compartir su entusiasmo por el tema. Intenta pensar en tus nervios desde un punto de vista más positivo, por ejemplo, emoción por compartir lo que sabes (¡o solo emoción por el alivio de haberlo hecho!).

Puede descargar una copia de estos consejos para su adolescente [aquí](#).

Tus compañeros están de tu lado. Piensa en alguna ocasión en la que hayas visto a un compañero nervioso dar una presentación. ¿Tuviste peor opinión de ellos, o sentiste mayormente empatía por ellos? Recuerda que es probable que tus compañeros también se sientan ansiosos. Probablemente no estén poniendo atención a cada una de tus palabras porque están pensando en su propia presentación.

La mayor parte de tu ansiedad no es visible. Puede que sientas que tu nerviosismo es evidente. Es probable que tus compañeros no se den cuenta de lo ansioso que estás, así que ífinge hasta que logres tu objetivo! Solo tú sabes qué tan nervioso estás por dentro.

Tus nervios se irán calmando a medida que avances en tu presentación. La ansiedad suele ser peor justo antes de empezar. La mayoría de las personas descubren que, una vez que empiezan, su ansiedad empieza a disminuir y se sienten más firmes y seguras a medida que continúan.



Díselo a alguien. Dile a tu profesor, a tu consejero escolar, a tus padres o a un amigo que sientes nervios de hablar delante de los demás. A veces, hablar de tu nerviosismo puede hacer que sea más fácil de superar. Probablemente oirás que otras personas han sentido lo mismo, ¡y quizá hasta te den algún consejo útil!

Prepárate. Practica tu discurso varias veces antes de la presentación. Usa pasos graduales y concretos, como practicar tu discurso delante de un espejo, videograbarlo y luego decirlo delante de un grupo pequeño para ayudarte a ganar confianza. ¡Recluta a familiares, amigos o incluso a tu mascota para que sean tu público! Consulta esta lista, [Presentation Rehearsal Checklist](#), para tener más ideas para prepararte.

Visualiza la confianza. Visualízate exponiendo tu presentación con calma y confianza. Los deportistas de élite usan esta estrategia para mejorar su rendimiento en las competencias. Actuar como si tuvieras confianza puede ayudarte a menudo a sentirte más seguro. Escucha [Public Speaking](#) para ayudarte con esto.

Busca una cara amistosa. Cuando estés dando tu presentación, busca entre el público a un amigo, un compañero de clase o un adulto que parezca amistoso. Imagina que estás hablándole solo a esa persona.

Fija expectativas realistas. Hablar en público es difícil de dominar. Hasta los oradores experimentados, como los políticos y los actores, cometen errores. En lugar de intentar dar un discurso perfecto, recuérdate a ti mismo que va a haber errores. Ayúdate con frases como: “Si olvido algo, repasaré tranquilamente mis notas y luego continuaré”, o “Va a haber pequeños errores y no arruinarán mi presentación”.

Usa técnicas de relajación con anticipación. Es útil tomar tiempo regularmente para calmarse y relajarse en los días previos a la presentación. Dos de las técnicas de relajación más útiles son [Calm Breathing](#) y [Tense and Release](#). Para más opciones, busca en YouTube “ejercicios de respiración tranquila” o descarga aplicaciones para el celular de audios de relajación guiada. Durante tu presentación, haz algunas de estas respiraciones tranquilas y recuérdate que estás conectado con seguridad a la tierra, que es firme y estable bajo tus pies.



Algunas reflexiones finales

- Si anima a su adolescente a utilizar estas herramientas, le ayudará a desarrollar confianza para hablar en público. Saber hablar en público con confianza es una habilidad muy valorada en varios tipos de trabajo.
- No olvide celebrar los esfuerzos de su adolescente, aunque sea un paso pequeño. Para saber más, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo animar a su adolescente a afrontar sus miedos](#) (página 8). Considere la posibilidad de organizar una pequeña celebración para reconocer su valentía y demostrar que se siente orgulloso. Deje que su adolescente elija algo que le parezca una recompensa (por ejemplo, pedir su comida favorita o planear una actividad divertida para finalizar un día estresante).



Recursos

Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE A PROCRASTINAR MENOS

Todos aplazamos tareas de vez en cuando. Con tantas otras cosas atrayendo la atención de los adolescentes hoy en día, no es de extrañar que les sea más difícil empezar las tareas más aburridas o difíciles. Para la mayoría de los adolescentes, aplazar las cosas no suele ser por pereza. Más bien, postergar las actividades es una forma de evitar enfrentarse a las emociones desagradables a las que tendrían que enfrentarse al empezar la tarea, como la ansiedad, la frustración, el aburrimiento y la duda de sí mismos.



Los adolescentes pueden procrastinar porque:

- Quieren evitar los sentimientos incómodos que podrían tener al realizar la tarea
- Se sienten abrumados y no saben por dónde empezar
- Están luchando con el [perfeccionismo](#)
- Tienen expectativas poco realistas y se sienten abrumados por la cantidad de energía que usarán para hacer algo “a la perfección”

“La procrastinación hace difíciles las cosas fáciles y más difíciles las difíciles”.

– Mason Cooley



Inicie la conversación.

- Comparta esta [divertida plática de TEDtalk](#).
- Escuchen un pódcast sobre cómo vencer la procrastinación (por ejemplo, [Procrastination with Cristina Roman](#) en el pódcast The Teen Life Coach).
- Comparta cómo usted mismo está intentando actualmente dejar de procrastinar con una tarea. (¡Puede pedirle consejo!)
- Deje este recurso de EASE para estudiantes de 8-12, [Getting Ahead of Procrastination](#), en el escritorio de su adolescente o en el mostrador de la cocina.
- Envíe a su adolescente un enlace a [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), un video sobre formas de superar la procrastinación.

Divida las tareas en pequeños pasos. Ayudarle a su adolescente a dividir una tarea en pequeños pasos puede hacerla más manejable y reducir la ansiedad a la hora de empezar. Por ejemplo, los primeros pasos de un proyecto podrían ser una lluvia de ideas sobre posibles temas, luego reducirlos a dos o tres posibilidades e investigar un poco. También puede ayudar a su adolescente a poner plazos para cada uno de los pasos. Establecer objetivos más pequeños, en forma de pasos y plazos, ayudará a su adolescente a sentir cierto éxito desde el principio.

Ayúdele a calcular el tiempo. Si su adolescente tiene problemas para calcular el tiempo que tardará en terminar una tarea, pídale que escriba cuánto tiempo *cree* que tardará en completar un paso. Luego, haga que tomen el tiempo que les lleva *en realidad*.

Sugiera usar el plan de cinco minutos. Si su adolescente no parece poder empezar, sugiérale que lo haga solo durante cinco minutos. Al final de los cinco minutos, puede cambiar a otra cosa, si quiere. Es probable que su adolescente tenga suficiente impulso para continuar. También puede animar a su adolescente a utilizar el [Pomodoro system](#). Existen varios sitios web y aplicaciones telefónicas de Pomodoro gratuitos que su adolescente puede usar.

Prepárese para enfrentar obstáculos. Puede que su adolescente empiece una tarea, pero la abandone si algo pequeño o inesperado se interpone en su camino, como olvidar el libro de texto en la escuela. Anímele a plantearse estas preguntas antes de empezar con la tarea, porque puede ahorrarle tiempo a la larga:

- ¿Cuánto tiempo tengo para completar esta tarea?
- ¿Tengo todo el material que necesito para terminarla?
- ¿Qué posibles obstáculos me dificultarán terminarla a tiempo?
- ¿A qué hora del día tengo mejor concentración para este tipo de tarea?

Haga dos listas. Ayude a su adolescente a preparar una lista rápida de razones para empezar o terminar la tarea antes (por ejemplo: “Podré relajarme el domingo”), y una lista de lo que podría pasar si espera hasta el último momento (“Sentiré pánico y no dormiré bien”). Anímele a tener la lista donde pueda verla y consultarla a menudo.

Cambie el entorno. Si su adolescente no puede estudiar o trabajar en casa, busque un lugar donde pueda hacerlo, como una cafetería, una biblioteca o un lugar tranquilo con algún pariente.

Establezca pequeñas recompensas. Planeen una actividad divertida o algo especial juntos (como ver una película o hacer galletas) cuando se haya completado una tarea más grande. Recompense los pequeños pasos en el camino con premios más pequeños. Anime a su adolescente a establecer también sus propias recompensas; incluso algo pequeño puede ayudar, como un dulce de gomita (jellybean) después de cada problema complicado de matemáticas.

Reconozca y felicite. Fijese cuando su adolescente dé un paso en la dirección correcta, aunque sea pequeño. Trate de no recordarle los errores ni enfocarse en ellos. En vez de eso, concéntrese en lo que sale bien.



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

CÓMO AYUDAR a su ADOLESCENTE con la ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿Se interpone la ansiedad en la capacidad de su adolescente para dar lo mejor de sí en un examen? ¿Le preocupa reprobado sus exámenes? ¿Tiene síntomas físicos como palpitaciones (taquicardia) o malestar estomacal? ¿Se queja de sentir tanta ansiedad que no puede recordar el material?

Un poco de ansiedad puede ayudarnos a prepararnos y mantenernos mentalmente alerta, mejorando de hecho nuestro rendimiento. Pero demasiada ansiedad puede afectar nuestra memoria y hacer que cometamos errores, reduciendo nuestro rendimiento.



La ansiedad ante los exámenes que siente su adolescente puede deberse a:

- Sentirse (o estar) poco preparado
- Recuerdos de haber sacado malas calificaciones en exámenes anteriores
- Pensamientos y preocupaciones poco útiles
- Presión de la familia (real o imaginaria)
- Miedo al fracaso
- Retos de aprendizaje



Escuche. Algunas de las cosas más difíciles de la ansiedad son los sentimientos de aislamiento y frustración que pueden acompañarla. Dele a su adolescente el espacio que necesita para compartir sus sentimientos y preocupaciones. Intente no intervenir y solucionar el problema. En vez de eso, deje que su adolescente sea quien más hable.

Muestre empatía. Expresar empatía escuchando y tomando en serio a su adolescente es una de las mejores formas de ayudarlo a sentir que le ven y le escuchan, y a que tenga más probabilidades de escuchar sugerencias. Pero recuerde: Sentir empatía con su experiencia no es lo mismo que estar de acuerdo con su comportamiento o su versión de las cosas. Por ejemplo, podría decirle:

- “Parece que tienes muchas cosas en la cabeza”.
- “Son muchas cosas con las cuales lidiar a la vez”.
- “Entiendo por qué te preocupa lo de mañana. Es importante para ti”.
- “Los exámenes pueden atemorizar. Estoy aquí para ayudarte si me necesitas”.

No reste importancia a sus preocupaciones. Una de las cosas más difíciles de recordar para los adultos es lo GRANDE que se siente todo en el bachillerato. Puede ser tentador restar importancia a sus preocupaciones (“No es para tanto, solo equivale al 10% de tu calificación”). Pero podría tener motivos para sentir ansiedad que usted desconoce, como compararse con sus compañeros, decepcionar a los demás o temer ser juzgados o avergonzados.

Tranquilice, pero sea realista. Recuérdele a su adolescente que un examen solo es una oportunidad para demostrar lo que sabe (no lo que no sabe). Es una herramienta para que el profesor evalúe qué tan bien han comprendido el tema los alumnos. ¡Y los profesores quieren que a los alumnos les vaya bien! Un examen no puede medir todas las fortalezas y talentos de su adolescente, y no es una buena medida de cómo o qué hará en el futuro. Al fin y al cabo, muchas personas son muy exitosas en su trabajo sin haber sacado buenas calificaciones en el bachillerato.

Aprenda sobre la ansiedad ante los exámenes. Hay muchos buenos recursos sobre la ansiedad ante los exámenes y cómo lidiar con ella, entre ellos:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (recurso en PDF de EASE para estudiantes de 8-12)
- [Test Anxiety](#) (libro de ejercicios de HeretoHelp, también disponible como [PDF descargable](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video)

Busque estrategias para afrontar situaciones difíciles. Cada quien tiene cosas diferentes que le ayudan a calmarse y a concentrarse, así que quizá haya que intentar varias veces hasta encontrar la estrategia que mejor funciona para su adolescente. Dedique algo de tiempo a practicar con su adolescente distintos ejercicios tranquilizantes antes del día del examen, para que sepa cómo calmarse si el día del examen siente ansiedad. Para probar algunos ejercicios tranquilizantes, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo](#) (página 18).

Recuérdele que la actitud es importante. Algunos adolescentes sienten que van a fracasar incluso antes de entrar al aula. Ayude a su adolescente a poner atención a su diálogo interior (lo que se dice a sí mismo). Podría preguntarle: “¿Qué te dices a ti mismo sobre el examen?” o “¿Qué crees que pasará?” Hacer una lista de sus preocupaciones y de su diálogo interior poco útil puede ayudarle a ver las cosas con más objetividad. Para más ideas, consulte el recurso EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles](#) (página 10).

El hecho de *pensar algo no significa que sea verdad, aunque parezca que es verdad.*

Fomente tiempos de descanso y sueño regulares. Aunque para un estudiante con ansiedad sea difícil encontrar tiempo para dormir, el tiempo de descanso y el sueño son esenciales para aprender y recordar. La falta de sueño puede afectar el desempeño y aumentar la ansiedad. Para rendir al máximo, nuestro cerebro necesita descansos regulares a lo largo del día. Un breve paseo al aire libre, estiramientos, escuchar una meditación guiada o música -incluso mirar por la ventanilla del autobús o del coche de camino a la escuela- puede ayudar.

Ayúdele a equilibrar sus horarios. Encontrar equilibrio puede ser especialmente difícil en el bachillerato. Ayude a su adolescente a calcular cuánto tiempo necesitará para estudiar. Después, ayúdele a encontrar un hueco en su horario para ese tiempo, lo que quizá implique cancelar algunas actividades. Encontrar algo de tiempo extra en su horario puede ayudar a aliviar el estrés y reducir la necesidad de dejarlo todo para última hora. Hacer un mapa con sus horarios en papel también puede ayudarle a sentir que tiene más control. Y no olvide tomar tiempos de descanso en su propio horario también, para que pueda darle un buen ejemplo.

Recuérdele sobre las cosas que sirven de apoyo. Si su adolescente tiene acceso a apoyos o adaptaciones para los exámenes (como disponer de tiempo extra o estar en un espacio tranquilo y privado), pregúntele si va a usar estos apoyos. Si lo hace, discutan cómo y cuándo los usará para ayudarse.



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

CÓMO AYUDAR a SU ADOLESCENTE a CALMAR SU MENTE y SU CUERPO

Conseguir que los adolescentes bajen el ritmo puede ser un reto en el mundo digital acelerado actual, y decir “solo relájate” puede hacer que un adolescente ansioso se sienta peor. Pero usted puede convertir esas palabras, “solo relájate”, en una poderosa herramienta para su adolescente, enseñándole las habilidades para hacerlo. Cuando un adolescente aprende a calmarse y a pensar con más claridad, será más capaz de manejar su estrés y los retos de la vida.

Relajarse activamente no significa utilizar una distracción para “desconectarse”, como ver la televisión o revisar las redes sociales. Significa dar pasos intencionales para llevar la mente y el cuerpo a un estado más relajado. Dedicar tiempo regularmente a la relajación puede hacer la vida más fácil para toda la familia.



Cómo ayudar

Fomente la práctica. Es común que un adolescente pruebe un ejercicio de relajación una vez y diga que no le sirvió de nada. Al igual que con cualquier habilidad nueva, es necesario practicar los ejercicios de relajación antes de que empiecen a ser más naturales. Anime a su adolescente a probar cada ejercicio varias veces.

Practique con él/ella. También es posible que su adolescente prefiera probar los ejercicios de relajación con alguien que no sea usted, como otro adulto de confianza o un amigo, y eso está bien.

Sean creativos juntos. Prueben distintas formas de relajarse. Lo importante es que su adolescente se sienta en control y sepa que tiene muchas herramientas diferentes a las cuales recurrir.

RECUERDE: La forma en que usted maneja el estrés influye mucho en su adolescente.



Ejercicios de relajación para su adolescente

Ejercicios de respiración

Cuando sentimos ansiedad, hacemos respiraciones cortas y superficiales en la parte superior del pecho, lo cual puede hacernos sentir aún más ansiosos. En las investigaciones se ha demostrado que respirar más lenta y profundamente es una de las formas más rápidas de controlar el estrés y calmarnos. Enseñe a su adolescente a respirar lenta y profundamente cuando sienta ansiedad. Unas pocas respiraciones profundas pueden proporcionar un efecto calmante instantáneo que puede ayudar a reducir el estrés. Para saber más, consulte el recurso de EASE para estudiantes de 8-12 [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

Relajación muscular progresiva

El estrés y la ansiedad pueden hacer que nuestros músculos se tensen en las áreas de los hombros, el cuello y la mandíbula. Y es un ciclo de retroalimentación: cuanto más tensos están estos músculos, más estresados nos sentimos. Soltar esa tensión mediante la relajación muscular progresiva (PMR por sus siglas en inglés) puede ser una forma sencilla de liberarse del estrés. La PMR consiste en tensar y relajar un grupo de músculos a la vez. Cuando su adolescente haya terminado, todos sus músculos deberían estar relajados. Puede encontrar ejercicios de PMR guiados en muchos videos y aplicaciones para teléfono gratuitos, y en sitios web como [Anxiety Canada](#).

Meditación de atención plena

Aprender a bajar el ritmo mediante ejercicios basados en la atención plena o la meditación puede ayudarnos tanto física como emocionalmente. Estas prácticas sirven para despejar la mente de pensamientos no deseados y nos animan a concentrarnos en el momento presente. Esto puede llevarnos a un estado más relajado. Hay varias meditaciones guiadas breves y ejercicios de atención plena disponibles en aplicaciones gratuitas como [Breathr](#) y la página web [Guided Mindfulness Meditations](#) de Dr. Vo, ambos de Kely Mental Health. El pediatra Dr. Dzung X. Vo también escribió un libro para adolescentes, titulado [The Mindful Teen](#).

Imágenes guiadas

¿Alguna vez ha cerrado los ojos y se ha imaginado tumbado en una playa de arena cálida, o en algún lugar conocido donde se sienta tranquilo y seguro? El uso de imágenes (o visualizaciones) puede ser una herramienta poderosa para liberar la tensión física y mental. La mayoría de las personas prefieren que una voz les guíe a través de una visualización. Existen varios recursos gratuitos de audio y video, como estas [meditaciones en audio](#) de AboutKidsHealth.

Yoga y estiramientos suaves

El yoga y los ejercicios suaves de estiramiento ofrecen muchos beneficios para la salud física y mental, como la mejora de la postura, una mayor flexibilidad y una sensación de paz interior. Estirarse y moverse puede desencadenar la producción de sustancias químicas “positivas” en el cerebro de su adolescente que le harán sentirse mejor. Quizá pueda asistir a una clase de yoga con su adolescente o usar algunos videos gratuitos de yoga o estiramientos suaves en Internet, como [Yoga for Teens](#).

Otras herramientas tranquilizadoras para adolescentes (y para usted)

- Oír música o un podcast
- Usar pelotas apretables antiestrés (*squishy balls*), anillos antiestrés (*worry rings*) y juguetes antiestrés (*fidget gadgets*) para reducir la tensión y canalizar el estrés hacia algo físico
- Escribir o dibujar las preocupaciones: sacarlas de la cabeza y ver las cosas con más objetividad
- Dormir con mantas de peso (*weighted blankets*): el peso adicional sobre el cuerpo puede liberar la “sustancia química de la felicidad” (serotonina) en el cerebro y, en ocasiones, puede ayudar a dormir
- Consentirse con un baño o una ducha, o frotarse las manos con una loción perfumada
- Hacer cualquier cosa que haga feliz a su adolescente o le dé un propósito (como hornear, hacer manualidades o trabajar como voluntario). Contribuir a la comunidad puede ser especialmente benéfico para la salud mental



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

RECURSOS

Cómo animar a su adolescente a afrontar sus miedos ([página 8](#))

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (video): Explica cómo la ansiedad es una respuesta biológica normal, denominada “lucha, huida o paralización”, que puede desencadenarse de forma inadecuada. www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF): Información para padres y cuidadores sobre estrategias de relajación para adolescentes. www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF): Estrategias para que los padres y cuidadores ayuden a sus adolescentes a manejar sus preocupaciones; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](#) (PDF): Estrategias para superar los miedos; http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf

Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles ([página 10](#))

[Challenge Negative Thinking](#) (artículo): Preguntas y hoja de trabajo para ayudar a desafiar los pensamientos negativos o el diálogo interior; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (artículo): Explica la diferencia entre altos estándares y perfeccionismo y ofrece pasos para superar el perfeccionismo; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (artículo): Proporciona a padres y cuidadores pasos sencillos para la resolución de problemas; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (artículo): Herramienta para aprender a sustituir los pensamientos ansiosos por otros más útiles y reconfortantes; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (artículo): Explica y proporciona ejemplos de trampas de pensamiento; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

Cómo ayudar a su adolescente con el miedo a hablar en público (página 12)

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (audio): Diversas meditaciones breves para ayudar a la relajación; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (PDF): Recurso para ayudar a los estudiantes a entender y afrontar los nervios de hablar en público; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[Encouraging Your Teen to Face Fears](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (PDF): Información para padres y cuidadores para ayudarles a entender los miedos de sus adolescentes; incluye consejos para ayudar a los adolescentes a enfrentar sus miedos; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (artículo): Información para estudiantes sobre cómo desarrollar una presentación eficaz, dominar la ansiedad ante las presentaciones y realizarlas bien; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (audio): Breve meditación para ganar confianza al hablar en público; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (audio): Breve meditación para ayudar a la relajación; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

Cómo ayudar a su adolescente a procrastinar menos (página 14)

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (PDF): Recurso para ayudar a los estudiantes a entender por qué procrastinan; ofrece consejos alternativos para poner en práctica; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (artículo): Explica la diferencia entre altos estándares y perfeccionismo, y ofrece pasos para superar el perfeccionismo; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (video): Entretenida explicación de por qué la gente procrastina; https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (video): Ayuda a los adolescentes a entender la procrastinación a un nivel más profundo y ofrece algunos pasos prácticos para superarla; https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (pódcast): *The Teen Life Coach* explica qué es la procrastinación y cómo superarla; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (artículo): Breve artículo sobre cómo completar tareas organizando tu tiempo con el método Pomodoro; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>

Cómo ayudar a su adolescente con la ansiedad ante los exámenes

(página 16)

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF): Información para padres y cuidadores sobre estrategias de relajación para adolescentes; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF): Estrategias para que los padres y cuidadores ayuden a sus adolescentes a manejar sus preocupaciones; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (PDF): Recurso para estudiantes con consejos para reducir la ansiedad ante los exámenes; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](#) (artículo): Recurso destinado a ayudar a estudiantes y padres a comprender mejor la ansiedad ante los exámenes; incluye formas de ayudar a los estudiantes a afrontar la ansiedad ante los exámenes y, por ende, a tener éxito en sus cursos; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; libro de trabajo disponible también como [PDF descargable](#) en la página de Anxiety Canada; https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video): Consejos útiles y estrategias para afrontar la ansiedad ante los exámenes; <https://youtu.be/t-9cqaRJMP4>

Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo

(página 18)

[Audio Meditations](#) (audio): Variedad de meditaciones cortas para ayudar a la relajación; <https://youtube.com/playlist?list=PLjJtOP3StluUqygVlmi9jHrSOJmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#) (PDF): Recurso para estudiantes con ejercicios de respiración para la relajación; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](#) (aplicación): Aplicación gratuita con ejercicios guiados de atención plena; <https://kelymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](#) (audio): Grabaciones del Dr. Dzung Vo; <https://kelymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](#) (artículo): Información sobre relajación muscular progresiva; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](#) (libro): Incluye consejos para adolescentes sobre cómo manejar el estrés; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](#) (video): Práctica de yoga para adolescentes de Yoga con Adriene; <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>