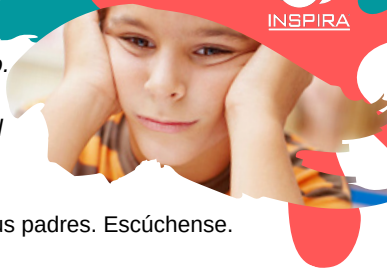


# ¿CÓMO AYUDO A MI HIJO(A) A CALMAR SU ANSIEDAD?



*Tu rol como padre o madre es vital en la vida y progreso de tu hijo. Tu hijo espera recibir de ti el consuelo que tanto desea y busca. Tú eres su fuente de paz y alivio. Estas estrategias te facilitaran el ayudar a tu hijo con la crisis de ansiedad.*

- **Hable con su hijo(a)**
  - Nada tiene mejor antídoto en la vida de un hijo que la voz de sus padres. Escúchense.
- **Trabaje su autoestima**
  - Enséñale que pase lo que pase es único y eso no lo va a cambiar ninguna situación.
- **Pregunte como puede ayudarlo**
  - Posiblemente un abrazo, un apretón de manos, una sonrisa le ayudara a calmar su ansiedad.
- **No use castigos ni amenace**
  - No tiene por qué utilizar reprimendas o castigos. Simplemente está asustado y quiere su ayuda.
- **Modélele la buena actitud**
  - Mantenga patrones saludables frente a ellos. Sea su mejor ejemplo en palabra y conducta.
- **Dígale que usted está presente y no le abandonara**
  - El temor de su hijo puede ser canalizado por la seguridad que le den sus brazos.
- **Busque ayuda**
  - Si los síntomas de su hijo no mejoran, una consulta a tiempo puede ser beneficioso para todos.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM