

**SEMANA UNO**
SALMOS 56:1-4

Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

RECUERDA ESTO:

Cuando siento miedo,
pongo en ti mi confianza.
SALMOS 56:3 NVI

**PARA PENSAR:**

El bachillerato siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más ansiedad que nunca. En esta fase, los adolescentes se enfrentan a factores estresantes que muchos de nosotros, los adultos, nunca tuvimos que considerar (¡Hola, Snapchat!). Y, aún siguen desarrollando las herramientas para enfrentar esas situaciones y emociones complejas. Es por eso que esta semana queremos recordarles a los alumnos que no necesitan enfrentar la vida solos, y que hay herramientas que pueden usar para superar el estrés y la ansiedad que puedan estar enfrentando.

Sabemos que abordar conversaciones sobre ansiedad con tu hijo en bachillerato puede ser difícil, por lo que nuestros socios de Parent Cue crearon una guía de conversación para ayudarte a abordar este tema con tu hijo. Encuentra la guía de conversación y más en theparentcue.org/resources.

**SEMANA UNO**
SALMOS 56:1-4

Hay herramientas para enfrentar la ansiedad.

RECUERDA ESTO:

Cuando siento miedo,
pongo en ti mi confianza.
SALMOS 56:3 NVI

**PARA PENSAR:**

El bachillerato siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más ansiedad que nunca. En esta fase, los adolescentes se enfrentan a factores estresantes que muchos de nosotros, los adultos, nunca tuvimos que considerar (¡Hola, Snapchat!). Y, aún siguen desarrollando las herramientas para enfrentar esas situaciones y emociones complejas. Es por eso que esta semana queremos recordarles a los alumnos que no necesitan enfrentar la vida solos, y que hay herramientas que pueden usar para superar el estrés y la ansiedad que puedan estar enfrentando.

Sabemos que abordar conversaciones sobre ansiedad con tu hijo en bachillerato puede ser difícil, por lo que nuestros socios de Parent Cue crearon una guía de conversación para ayudarte a abordar este tema con tu hijo. Encuentra la guía de conversación y más en theparentcue.org/resources.



HAZ ESTO:



HORA DE LA MAÑANA

Comenzar el día con algo positivo puede sentar las bases para que tu hijo adolescente maneje situaciones potencialmente estresantes a lo largo del día. Una mañana de esta semana, escribe una nota alentadora para tu hijo e incluye una sorpresa (tarjeta de regalo de \$5, goma de mascar favorita, dulces). Déjala donde la puedan ver antes de irse a la escuela. Los actos espontáneos de amor y apoyo le recuerdan a tu hijo que estás en su equipo.



HORA DE COMER

Para cuando tu hijos adolescentes lleguen al comedor, es probable que hayan tenido cientos de pequeños momentos a lo largo del día que los hayan impactado positiva o negativamente. Una noche, durante la cena de esta semana, ayúdalos a hacer una pausa y a procesar algunos de esos momentos. Pídele a tus hijos que te cuenten algo bueno y algo que haya sido irritante o estresante en su día. Si parecen abiertos, pregúntales cómo eso impactó otras partes de su día y cómo manejaron el estrés en el momento.



HORA SUYA

Los buenos hábitos de cuidado personal son esenciales para lidiar con el estrés, pero encontrar tiempo para el cuidado personal es difícil incluso para los adolescentes. La próxima vez que tus hijos adolescentes se quejen de estar estresados, ayúdalos a identificar algunas horas en las que pueden tomar una siesta, hacer ejercicio, relajarse o descomprimirse. Tal vez incluso ofrecerles dejar que se tomen algunas horas de su jornada escolar o que practiquen su plan para cuidar de sí mismos. Oírte decir que el descanso es tan importante como la escuela o los deportes puede ayudar mucho a su forma de valorar el cuidado personal.



HORA DE DORMIR

Dormir es fundamental para la salud mental, y la preocupación puede impedir una buena noche de descanso. Ayuda a tus hijo a dejar de lado las cosas que les preocupan al final del día, dándoles un frasco, pequeños trozos de papel y un bolígrafo. Por la noche, cuando sus mentes se llenen de todas las cosas que los estresan, anímalos a escribir cada una en un trozo de papel y colocarlo en el frasco. Las cosas en el frasco se dejan a un lado para que sus mentes puedan relajarse y permitir que duerman bien.



Descarga gratis la aplicación Parent Cue App **PARENT CUE**
DISPONIBLE PARA DISPOSITIVOS IOS Y ANDROID



HAZ ESTO:



HORA DE LA MAÑANA

Comenzar el día con algo positivo puede sentar las bases para que tu hijo adolescente maneje situaciones potencialmente estresantes a lo largo del día. Una mañana de esta semana, escribe una nota alentadora para tu hijo e incluye una sorpresa (tarjeta de regalo de \$5, goma de mascar favorita, dulces). Déjala donde la puedan ver antes de irse a la escuela. Los actos espontáneos de amor y apoyo le recuerdan a tu hijo que estás en su equipo.



HORA DE COMER

Para cuando tu hijos adolescentes lleguen al comedor, es probable que hayan tenido cientos de pequeños momentos a lo largo del día que los hayan impactado positiva o negativamente. Una noche, durante la cena de esta semana, ayúdalos a hacer una pausa y a procesar algunos de esos momentos. Pídele a tus hijos que te cuenten algo bueno y algo que haya sido irritante o estresante en su día. Si parecen abiertos, pregúntales cómo eso impactó otras partes de su día y cómo manejaron el estrés en el momento.



HORA SUYA

Los buenos hábitos de cuidado personal son esenciales para lidiar con el estrés, pero encontrar tiempo para el cuidado personal es difícil incluso para los adolescentes. La próxima vez que tus hijos adolescentes se quejen de estar estresados, ayúdalos a identificar algunas horas en las que pueden tomar una siesta, hacer ejercicio, relajarse o descomprimirse. Tal vez incluso ofrecerles dejar que se tomen algunas horas de su jornada escolar o que practiquen su plan para cuidar de sí mismos. Oírte decir que el descanso es tan importante como la escuela o los deportes puede ayudar mucho a su forma de valorar el cuidado personal.



HORA DE DORMIR

Dormir es fundamental para la salud mental, y la preocupación puede impedir una buena noche de descanso. Ayuda a tus hijo a dejar de lado las cosas que les preocupan al final del día, dándoles un frasco, pequeños trozos de papel y un bolígrafo. Por la noche, cuando sus mentes se llenen de todas las cosas que los estresan, animalos a escribir cada una en un trozo de papel y colocarlo en el frasco. Las cosas en el frasco se dejan a un lado para que sus mentes puedan relajarse y permitir que duerman bien.



Descarga gratis la aplicación Parent Cue App
PARENT CUE
 DISPONIBLE PARA DISPOSITIVOS IOS Y ANDROID