



MÓDULO 4

La prevalencia de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes es de aproximadamente el **7.1%**

.....

CON ESTIMACIONES MÁS ALTAS ENTRE LOS JÓVENES CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DE DESARROLLO.

.....

ANSIEDAD

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El miedo o la preocupación excesivos relacionados con situaciones, acontecimientos, objetos o la separación de los cuidadores es **persistente** y **perjudica** el funcionamiento de la vida diaria.

LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR

- Comportamientos, pensamientos o discurso repetitivos
- Llantos y rabietas
- Agitación nerviosa
- Trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse
- Aislamiento social
- Rechazo escolar
- Comportamiento evasivo
- Molestias somáticas
- Comportamiento autolesivo

APOYOS EN EL SALÓN DE CLASES

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Aumenta y libera progresivamente la tensión en los músculos pequeños y grandes

REFUERZO POSITIVO

Modelar, practicar y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento de problemas

APOYOS DE ENTORNO

Establecer rutinas, un entorno seguro y una estructura; proporcionar apoyos visuales para las estrategias de afrontamiento de problemas

ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Ayudar a regular el ritmo cardíaco y restablecer el estado de reposo del organismo

Referencias

Canva. (2021). <http://www.canva.com>

Child and Adolescent Health Measurement Initiative(CAHMI), Data Resource Center for Child and Adolescent Health. (2018). “2016 National Survey of Children’s Health: Child and Family Health Measures and Subgroups, SPSS Codebook, Version 2.0.” Retrieved from www.childhealthdata.org

Coping Skills for Kids. (2021). Deep breathing exercises for kids!
<https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids>

Schuetz, N., & Mendenhall, A. N. (2019). Anxiety disorders. In J. C. Raines (Ed.), *Evidence-based practice in school mental health: Addressing DSM-5 disorders in schools* (2nd ed., pp. 230-261). Oxford University Press.

Whitney, D. G., Shapiro, D. N., Peterson, M. D., & Warschauskey, S. A. (2018). Factors associated with depression and anxiety in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(5), 408-417.



Este proyecto cuenta con el apoyo del Consejo de Texas para Discapacidades del Desarrollo (TCDD) mediante un subvención de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) de los Estados Unidos, agencia vinculada al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Washington, D.C. 20201. Número de subvención disponible a pedido. Se anima a los beneficiarios que reciben patrocinio gubernamental a expresar sus hallazgos y conclusiones. Las opiniones no representan necesariamente la política oficial del TCDD o de la ACL.