

# COMO AYUDAR A OTROS CON El Estrés Escolar

El regreso a clases también puede ser estresante para las personas a nuestro alrededor. Es importante que procuremos revisar cómo están los demás y saber qué hacer al ofrecerles apoyo en un momento de angustia. Aquí tienes una guía rápida para ayudar a otros a lidiar con sus momentos de ansiedad y estrés:

## COSAS QUE NO DEBEMOS HACER:

- ✗ Ofrecer apoyo sin tomar el control.
- ✗ Forzar una confrontación.
- ✗ Compartir tu propia historia personal sobre un sentimiento o situación similar.
- ✗ Frustrarse o enojarse con la persona que está pasando por un momento difícil.
- ✗ Esperar o forzar un cambio repentino o inmediato en su comportamiento mientras están experimentando estrés o ansiedad.
- ✗ Sugerir soluciones si no tenemos toda la información sobre su situación.

## COSAS QUE SI DEBEMOS HACER:

- ✓ Expresar preocupación y escuchar sin juzgar.
- ✓ Reafirmar y validar sus sentimientos.
- ✓ Ayudarles a identificar los desencadenantes o la causa del estrés.
- ✓ Ayudarles a relajarse.
- ✓ Salir a caminar juntos, hacer ejercicios de respiración, escuchar música o practicar ejercicios para anclarse en el momento presente.
- ✓ Animarles y apoyarles a buscar ayuda (enviando **CLASES** al **741741** y conectándose con un consejero de crisis voluntario en vivo).
- ✓ Ofrecer información y recursos
- ✓ En vez de decir **“Deja de pensar demasiado”** o **“Estate presente”**, intentar decir **“Puedo ver que estás teniendo un momento difícil”** o **“Estoy aquí para ayudarte a superar esto”**
- ✓ En vez de decir **“Cálmate”** o **“Todo está en tu cabeza”**, intentar validar sus sentimientos diciendo **“Estoy aquí para ti”** o **“Estoy aquí para escuchar si quieres hablar”** o **“Me quedaré contigo si quieres”**



Añadir contacto



Aprende más

