

Handling Worries

All children feel worried or anxious sometimes. These feelings can show up in different ways—sometimes as physical symptoms like stomach aches or sweaty palms, and other times as emotional reactions such as avoiding new situations or becoming upset.

You can help your child manage anxious feelings and build confidence.

- **Name feelings out loud.** Help your child put words to what they're experiencing - "It seems like your stomach hurts whenever you have a test at school, maybe you're feeling nervous". Naming emotions makes them less overwhelming.
- **Encourage small steps toward fears.** Avoiding what makes us anxious can make the worry stronger. If anxiety stops your child from doing something, break down the activity into smaller steps to help them face their fears. Celebrate progress, even if they still feel nervous.
- **Talk through the evidence.** Gently help your child consider whether their worry matches reality. For example, remind them of times they were nervous before and how things turned out better than expected.
- **Practice calming techniques.** Try simple grounding activities together, like deep belly breathing or the "5-4-3-2-1" senses method (naming 5 things they see, 4 they hear, 3 they touch, 2 they smell, and 1 they taste).
- **Model calm coping.** Children learn from watching adults. Talk openly about how you handle stress—whether it's taking a deep breath, going for a walk, or talking through worries with a friend.



By practicing these strategies, you can help your child feel more capable of handling anxious moments.

**Want more information
on kids and anxiety?**

Click here or scan the QR code.



For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at KidsMentalHealthFoundation.org and sign up for our newsletter at KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up.

W1862450 (9/25)

Manejando las preocupaciones

Todos los niños se sienten preocupados o ansiosos a veces. Estos sentimientos pueden aparecer de diferentes maneras: algunas veces como síntomas físicos, como dolor de estómago o manos sudorosas y otras como reacciones emocionales, como evitar situaciones nuevas o molestarse con facilidad.

Puedes ayudar a tu hijo a manejar los sentimientos de ansiedad y a desarrollar confianza en sí mismo.

- **Nombra los sentimientos en voz alta.** Ayuda a tu hijo a poner en palabras lo que está experimentando. Por ejemplo: "Parece que te duele el estómago cada vez que tienes un examen en la escuela, tal vez te sientes nervioso". Nombrar las emociones puede hacer que se sientan menos abrumadoras.
- **Anímalo a dar pequeños pasos hacia lo que le da miedo.** Evitar lo que nos causa ansiedad puede hacer que la preocupación crezca. Si la ansiedad impide que tu hijo haga algo, divide la actividad en pasos más pequeños para ayudarlo a enfrentar sus miedos. Celebra su progreso, incluso si todavía se siente nervioso.
- **Hablen sobre la evidencia.** Con suavidad, ayuda a tu hijo a pensar si su preocupación coincide con la realidad. Por ejemplo, recuérdale momentos en los que se sintió nervioso antes y cómo las cosas resultaron mejor de lo que esperaba.
- **Practiquen técnicas para calmarse.** Intenten juntos actividades sencillas de conexión con el presente, como la respiración profunda con el abdomen o el método de los sentidos "5-4-3-2-1" (nombrar 5 cosas que observa, 4 que escucha, 3 que puede tocar, 2 que puede oler y 1 que puede saborear).
- **Da ejemplo de formas calmadas de afrontar las cosas.** Los niños aprenden observando a los adultos. Habla abiertamente sobre cómo manejas el estrés, ya sea tomando una respiración profunda, saliendo a caminar o hablando de tus preocupaciones con un amigo.

Al practicar estas estrategias, puedes ayudar a tu hijo a sentirse más capaz de manejar los momentos de ansiedad.



[¿Quieres más información sobre los niños y la ansiedad?](#)

[Haz clic aquí o escanea el código QR.](#)



Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en KidsMentalHealthFoundation.org/es.