



Formación Hogares Don Bosco

# ¿Cómo ayudarles a afrontar las preocupaciones?



Estrategias para ayudarles a afrontarlas

Jesús Jarque García, pedagogo

1. Que las preocupaciones no sean un tabú.
2. No angustiarlos innecesariamente.
3. La regla de los 4 pasos:
  - Definir la preocupación.
  - Hacer una lista de lo que se puede hacer.
  - Seleccionar lo que se va a hacer.
  - Actuar.
4. Escucharles y ofrecerles apoyo.
5. No entrar en el remolino de la preocupación: acotar el tiempo para pensar sobre ellas.
6. Mantenerse ocupado, mantenerse ocupada.
7. Piensa y actúa como si no tuvieras preocupaciones.
8. Practica la relajación.
9. Mejora la vida de los que tienes cerca.
10. Vida sana: cuida el sueño, la alimentación y el ejercicio físico.
11. Ayudarle a plantearse objetivos y metas.
12. Recibir el acompañamiento de un adulto sensato.
13. Los grupos juveniles.
14. Practicar la oración o meditación trascendental.
15. Sigue caminando, aunque tengas preocupaciones.
16. Ser ejemplo positivo de cómo afrontar las preocupaciones para los hijos.
17. Refuerza el uso de estrategias adecuadas.
18. Proporcionar seguridad afectiva: sentirse querido y que papá y mamá se quieren.
19. Evitar la sobre protección.
20. Acudir a un especialista si hay signos de alerta.

*(seguimos en contacto en [jesus.jarque@gmail.com](mailto:jesus.jarque@gmail.com))*