

# Identificador de patrones de ansiedad

Revise sus notas en el registro de ansiedad para encontrar patrones en el comportamiento de su hijo. Dos o tres semanas de datos pueden ser suficientes para identificar tendencias.

Momento	Frecuencia
<b>¿Cuándo su hijo tiende a sentirse ansioso?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Por la mañana antes de ir a la escuela</li> <li><input type="checkbox"/> En la escuela</li> <li><input type="checkbox"/> Después de la escuela y antes de cenar</li> <li><input type="checkbox"/> Después de cenar y antes de ir a la cama</li> <li><input type="checkbox"/> A la hora de las comidas</li> <li><input type="checkbox"/> A la hora de dormir</li> <li><input type="checkbox"/> Fines de semana</li> </ul> Otro: _____	<b>Cuántos días de la semana su hijo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>___ Se preocupa mucho por la escuela</li> <li>___ Se preocupa mucho por situaciones sociales</li> <li>___ Se preocupa mucho por otras cosas</li> <li>___ Se siente muy enojado o irritable</li> <li>___ Se distrae fácilmente</li> <li>___ Tiene problemas para dormir</li> <li>___ Se cansa o se irrita durante el día</li> </ul>
Señales físicas	Resultados negativos
<b>¿Qué señales ha observado usted?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Taquicardia o problemas para respirar</li> <li><input type="checkbox"/> Mareo o debilidad en las rodillas</li> <li><input type="checkbox"/> Dolor de cabeza o de estómago</li> <li><input type="checkbox"/> Voz temblorosa, boca seca</li> <li><input type="checkbox"/> Manos sudorosas o cara caliente</li> <li><input type="checkbox"/> Necesidad urgente de ir al baño</li> </ul> Otra: _____	<b>¿Qué ocurre cuando su hijo se siente ansioso?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rompe la tarea o no quiere hacerla</li> <li><input type="checkbox"/> No quiere ir a la escuela</li> <li><input type="checkbox"/> Hace berrinches o tiene crisis</li> <li><input type="checkbox"/> No come mucho</li> <li><input type="checkbox"/> Es rudo o se aísla socialmente</li> </ul> Otro: _____ Otro: _____
Posibles desencadenantes	Otros factores
<b>¿Qué hace sentir ansioso a su hijo?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> No estar con sus padres o cuidador</li> <li><input type="checkbox"/> Ir a un lugar nuevo, ruidoso o lleno gente</li> <li><input type="checkbox"/> Estar con los hermanos y/o compañeros</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer una actividad frente a alguien</li> <li><input type="checkbox"/> Hacer la tarea y/o presentar exámenes</li> <li><input type="checkbox"/> Reaccionar a las redes sociales, la televisión o a películas</li> <li><input type="checkbox"/> Pensar en gérmenes, enfermedades</li> <li><input type="checkbox"/> Pensar en serpientes, arañas, etc.</li> </ul> Otro: _____	<b>¿Qué podría estar sumándose a las preocupaciones de su hijo?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Problemas académicos</li> <li><input type="checkbox"/> Cambios en la familia (divorcio, nuevo hermano, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Un pariente enfermo</li> <li><input type="checkbox"/> Niveles de estrés del cuidador</li> <li><input type="checkbox"/> Relaciones con hermanos</li> <li><input type="checkbox"/> Televisión siempre encendida o muy fuerte</li> </ul> Otro: _____ Otro: _____

# Identificador de patrones de ansiedad

Revise sus notas en el registro de ansiedad para encontrar patrones en el comportamiento de su hijo. Dos o tres semanas de datos pueden ser suficientes para identificar tendencias.

Momento	Frecuencia
<p><b>¿Cuándo su hijo tiende a sentirse ansioso?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Por la mañana antes de ir a la escuela</p> <p><input type="checkbox"/> En la escuela</p> <p><input type="checkbox"/> Después de la escuela y antes de cenar</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Después de cenar y antes de ir a la cama</p> <p><input type="checkbox"/> A la hora de las comidas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A la hora de dormir</p> <p><input type="checkbox"/> Fines de semana</p> <p>Otro: _____</p>	<p><b>Cuántos días de la semana su hijo:</b></p> <p><u>4</u> Se preocupa mucho por la escuela</p> <p><u>2</u> Se preocupa mucho por situaciones sociales</p> <p>___ Se preocupa mucho por otras cosas</p> <p><u>5</u> Se siente muy enojado o irritable</p> <p>___ Se distrae fácilmente</p> <p><u>5</u> Tiene problemas para dormir</p> <p><u>5</u> Se cansa o se irrita durante el día</p>
Señales físicas	Resultados negativos
<p><b>¿Qué señales ha observado usted?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Taquicardia o problemas para respirar</p> <p><input type="checkbox"/> Mareo o debilidad en las rodillas</p> <p><input type="checkbox"/> Dolor de cabeza o de estómago</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Voz temblorosa, boca seca</p> <p><input type="checkbox"/> Manos sudorosas o cara caliente</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Necesidad urgente de ir al baño</p> <p>Otra: <u>Aprieta la mandíbula</u></p>	<p><b>¿Qué ocurre cuando su hijo se siente ansioso?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Rompe la tarea o no quiere hacerla</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No quiere ir a la escuela</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Hace berrinches o tiene crisis</p> <p><input type="checkbox"/> No come mucho</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Es rudo o se aísla socialmente</p> <p>Otro: _____</p> <p>Otro: _____</p>
Posibles desencadenantes	Otros factores
<p><b>¿Qué hace sentir ansioso a su hijo?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No estar con sus padres o cuidador</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ir a un lugar nuevo, ruidoso o lleno gente</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estar con los hermanos y/o compañeros</p> <p><input type="checkbox"/> Hacer una actividad frente a alguien</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Hacer la tarea y/o presentar exámenes</p> <p><input type="checkbox"/> Reaccionar a las redes sociales, la televisión o a películas</p> <p><input type="checkbox"/> Pensar en gérmenes, enfermedades</p> <p><input type="checkbox"/> Pensar en serpientes, arañas, etc.</p> <p>Otro: _____</p>	<p><b>¿Qué podría estar sumándose a las preocupaciones de su hijo?</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Problemas académicos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Cambios en la familia (divorcio, nuevo hermano, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Un pariente enfermo</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Niveles de estrés del cuidador</p> <p><input type="checkbox"/> Relaciones con hermanos</p> <p><input type="checkbox"/> Televisión siempre encendida o muy fuerte</p> <p>Otro: _____</p> <p>Otro: _____</p>