

PROGRAMA DE ANSIEDAD PARA JÓVENES

Un programa de terapia grupal basado en evidencia científica,
para niños y jóvenes de 7 a 13 años de edad.

¿HA NOTADO LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN SU HIJO?

- ◆ Problemas para concentrarse
- ◆ Problemas para dormir o pesadillas
- ◆ Enojo, irritabilidad o problemas de conducta
- ◆ Cambios en su apetito
(ej. Comer demasiado o saltar comidas)
- ◆ Preocupación constante
o pensamientos negativos
- ◆ Tensión e hiperactividad
- ◆ Llanto frecuente o miedo de
separarse de usted
- ◆ Quejas de no sentirse bien
(ej. dolor de estómago o dolor de cabeza)

EL PROGRAMA AYUDARÁ A LOS PARTICIPANTES A:

- ◆ Identificar y reducir síntomas de ansiedad
 - ◆ Aumentar la confianza en el uso de
estrategias para manejo de ansiedad
 - ◆ Usar técnicas de relajación
 - ◆ Aprender a retar pensamientos ansiosos
 - ◆ Aumentar el uso de resolución de problemas
- Incluye apoyo y recursos para los padres.



DETALLES:

- ◆ Grupo semanal, por 8 semanas (se espera que los participantes se presenten a todas las sesiones)
- ◆ Estamos planificando nuevas sesiones para comenzar en Abril
(fecha exacta será anunciada; se ofrecerán varios días, horas y localidades)
- ◆ También se coordinarán sesiones de verano

¿INTERESADOS?

¡Déjenos saber si usted está interesado! Comparta sus preferencias de horario
para ayudarnos a coordinar los grupos.

Contacte a JFS para comenzar el proceso de registro y compartirles más información.
Favor de comunicarse con Gina Vázquez al 302-478-9411, extensión 138.

