



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.

