

- En caso de crisis de ansiedad (episodio de malestar súbito), que se da más adolescentes, se puede tener preparada en el aula una bolsa para que respire en ella, colocándola tapando boca y nariz, para contrarrestar los efectos de la hiperventilación. Muchas veces el hecho de saber que se dispone de una herramienta para controlar la ansiedad en clase tiene un efecto tranquilizador. Es importante pactar con el alumno esta estrategia y que se maneje con anterioridad. Otra opción, es permitir al alumno tomar el fármaco (normalmente benzodiazepinas) que le haya recetado el personal sanitario. Una vez remitido el cuadro se puede seguir con normalidad la dinámica del aula para intentar minimizar efectos de evitación que suele conllevar las crisis de ansiedad.
- En caso de que el alumno se encuentre muy ansioso en clase, se puede dejar al niño relajado fuera del aula entre 5-10 minutos en espacios como biblioteca, despacho de la orientadora... antes de enviarlo a casa. Es importante recordar, que cuanto más tiempo pase el niño en casa, los síntomas físicos de la ansiedad se volverán más intensos.
- Si el foco de ansiedad está en los deberes por problemas de aprendizaje, puede ayudar el modificar el plan de trabajo para adaptarlo mejor a las necesidades educativas del alumno.

## CONCLUSIONES

Los síntomas de ansiedad pueden estar presentes en los alumnos. Desde el ámbito educativo se puede fomentar la salud mental con estrategias como el deporte y una buena alimentación. Permitir al alumno realizar ejercicios de respiración antes de un examen o encontrar un espacio al que enviar al alumno para que pueda relajarse, son estrategias útiles para poder ayudar a los alumnos en el manejo de la ansiedad. Una buena comunicación entre el ámbito educativo, la familia y el ámbito educativo ayuda a llevar estrategias conjuntas

### Bibliografía

- C. Soutullo y A. Figueroa. (2010). *Convivir con niños y adolescentes con ansiedad*. Ed. Panamericana.
- Escamilla Canales y M.P. Gamazo Garrán. (2011). *¿Es mi hijo mal estudiante?. Causas médicas del fracaso escolar y tratamientos para superarlos*. Ed. Everest.
- American Psychiatric Association (2014) *DSM-5: Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales*. Editorial Médica Panamericana.