

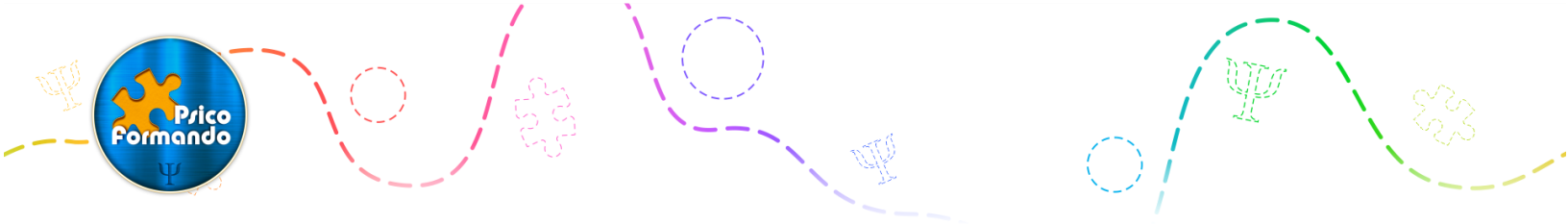


PASO A PASO: CÓMO DIVIDIR UNA SITUACIÓN SOCIAL DIFÍCIL EN PASOS PEQUEÑOS (MANEJO DE ANSIEDAD SOCIAL)

Objetivo: Ayudarte a acompañar a tu hijo para que se enfrente a situaciones que le causan ansiedad, paso a paso y con menos presión.

Pasos para aplicar esta estrategia:

1. **Identifica una situación social que le cause ansiedad**
 - o Ejemplo: hablar en público, pedir algo en una tienda, unirse a un juego.
2. **Pregúntale qué le asusta de esa situación**
 - o “¿Qué es lo que más te preocupa?”
 - o Escucha sin corregir ni minimizar.
3. **Dividan juntos la situación en pasos pequeños**
 - o Ejemplo: *Pedir una pizza por teléfono*
 1. Escribir lo que quiere decir.
 2. Practicarlo contigo.
 3. Marcar el número juntos.
 4. Escuchar cómo tú haces la llamada.
 5. Intentar decir una parte.
 6. Hacer la llamada completa.
4. **Acompáñalo a completar cada paso**
 - o No lo apresures. Refuerza con frases como:
 1. “¡Lo hiciste muy bien!”
 2. “Estás un paso más cerca.”



5. Celebren cada pequeño logro

- Un aplauso, un dibujo de su avance, una estrella en una tabla de progreso, algo que sea significativo para tu hijo/a y adecuado a su edad.

Nota importante: Si no quiere avanzar al siguiente paso, pueden repetir el anterior o inventar un paso aún más pequeño