

Abordaje del
adolescente con
**alopecia
areata**

Recursos para atender el impacto
psicológico de la AA

Inmunomediadas en



ADOLESCENTES

Niños con enfermedades crónicas

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del
adolescente.com
**alopecia
areata**



**Child Mind
Institute**

Atención Educación Ciencia

Sobre nosotros Global Donaciones



EN



Cita

La salud mental de los niños con enfermedades cró... by Juliann Garey

Compartir

Descarga

Centro de recursos para las familias > Diagnóstico

La salud mental de los niños con enfermedades crónicas

El apoyo emocional para los niños con problemas de salud es fundamental.

Writer: [Juliann Garey](#)

Clinical Expert: [Jamie M. Howard, PhD](#)

<https://childmind.org/es/articulo/la-salud-mental-de-los-ninos-con-enfermedades-cronicas/>

Autocuidado

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del
adolescente.con
**alopecia
areata**



<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

RECURSOS

Técnicas de relajación y manejo de la ansiedad

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del
adolescente con
**alopecia
areata**

- Ansiedad en niños y adolescentes: Una guía para padres - HelpGuide.org
<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/ansiedad-en-ninos-y-adolescentes-una-guia-para-padres>
- Manejo del estrés: Ejercicios de respiración para relajación | Cigna
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estrés-uz2255>
- Ansiedad infantil: una guía para padres y profesionales ✓
<https://iratxelopezpsicologia.com/ansiedad-infantil/>



Ejercicios de respiración

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

<https://www.animamindfulness.cat/es/ejercicios-respiracion-reducir-ansiedad-estres/>

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Afrontar+trastornos+ansiedad/Tomar+las+riendas/Aprender+a+relajarse.htm

APRENDER A RELAJARSE



RECURSOS:

Recursos para fortalecer la autoestima

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del
adolescente con
**alopecia
areata**

- [Autoestima y psoriasis 🥰 qué es y como potenciarla, vídeo con la psicóloga - Acción Psoriasis:](https://accionpsoriasis.org/contenido/autoestima-y-psoriasis-que-es-y-como-potenciarla-video-con-la-psicologa/)
<https://accionpsoriasis.org/contenido/autoestima-y-psoriasis-que-es-y-como-potenciarla-video-con-la-psicologa/>
- [Estrategias de enfrentamiento - G-Educainflamatoria. Enfermedad inflamatoria intestinal Crohn y Colitis ulcerosa:](https://educainflamatoria.com/pediatrica/estrategias-enfrentamiento/)
<https://educainflamatoria.com/pediatrica/estrategias-enfrentamiento/>
- [9 maneras de fomentar la autoestima de su hijo \(para Padres\)](https://kidshealth.org/es/parents/boost-self-esteem.html)
<https://kidshealth.org/es/parents/boost-self-esteem.html>

GUÍAS DE AUTOAYUDA

COMPRENDIENDO LA ANSIEDAD



Servicio Andalúz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del
adolescente con
**alopecia
areata**

https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/10_guia_ansiedad.pdf

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A RELAJARSE



Servicio Andalúz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/23_guia_relajarse.pdf