

DIARIO DE PATRONES

Descubrí qué detona la ansiedad en tu hijo

De reaccionar a prevenir en 14 días

Made with GAMMA

La ansiedad de tu hijo NO es aleatoria

Tiene patrones predecibles que podés identificar y comprender. Este diario te ayuda a descubrir:

- Qué situaciones específicas detonan las crisis de ansiedad
- Los horarios y momentos de mayor vulnerabilidad emocional
- Qué estrategias funcionan realmente (y cuáles no)
- Las señales tempranas que aparecen antes de que explote



> **Cuando entendés los patrones, dejás de sentirte impotente.**

Made with GAMMA

Cómo usar este diario

1

Registrá cada episodio

Durante 7-14 días, anotá todos los momentos de ansiedad que observe tu hijo, incluso los más leves.

2

Buscá patrones

Revisá tus registros identificando situaciones, horarios y reacciones que se repiten consistentemente.

3

Creá tu plan personalizado

Diseñá estrategias preventivas basadas en los patrones específicos que descubriste en tu hijo.

Sé honesta. Nadie te juzga. Esto es para vos y tu hijo. La sinceridad es clave para identificar patrones reales.

Made with GAMMA

Tu Tracker Semanal

Completá una fila cada vez que observes un episodio de ansiedad. Cuanto más detallada seas, más patrones podrás identificar.

Fecha/Hora	Situación	Reacción	Qué hice	Funcionó	Notas
10/11 7:30am	Entrada al colegio	Llanto, dolor de panza	Le dije "no pasa nada"	No	Se cerró más
11/11 8:00pm	Hora de dormir	Inquieto, nervioso	Respiramos juntos		Durmió bien

Made with GAMMA

Así se ve un patrón real

Mirá cómo los registros revelan tendencias claras cuando los analizás en conjunto:

Lunes 7:30am

Antes de ir al colegio → Ansiedad intensa

1

2

Martes 7:45am

Antes de ir al colegio → Ansiedad intensa

Miércoles 6:00pm

Tarea de matemáticas → Ansiedad moderada

3

4

Jueves 7:30am

Antes de ir al colegio → Ansiedad intensa

Viernes 8:00pm

Jugando videojuegos con amigos → Calma y alegría

5

PATRÓN IDENTIFICADO: Tu hijo/a experimenta ansiedad intensa cada mañana antes del colegio. Las actividades recreativas con amigos le generan calma. Esto sugiere que el ambiente escolar puede ser un disparador principal.

Made with GAMMA



Analizá tus registros

Parte 1: Identificando patrones básicos

¿Hay un horario que se repite?

Revisá si las crisis ocurren a horas similares: mañanas, tardes, noches. Los patrones temporales son los más comunes.

¿Qué situaciones aparecen más?

Identificá si hay lugares, actividades o transiciones específicas que generan ansiedad consistentemente.

¿Qué técnica funcionó mejor?

Buscá en la columna "Funcionó" para descubrir qué estrategias dieron resultados positivos y replicables.

Made with GAMMA

Profundizá tu análisis

Parte 2: Factores desencadenantes y señales

¿Qué empeoró las crisis?

Identificá palabras, actitudes o acciones tuyas que aumentaron la intensidad de la ansiedad.

¿Señales en su cuerpo antes de explotar?

Dolor de panza, sudor, respiración rápida, inquietud. Estas son las alarmas tempranas.

¿Triggers externos?

Personas específicas, lugares ruidosos, espacios cerrados, multitudes o situaciones sociales.



Made with GAMMA

Tu Plan Personalizado

Ahora que conocés los patrones específicos de tu hijo, es momento de crear estrategias preventivas concretas:

1

📍 TRIGGER #1 IDENTIFICADO

Escribí la situación o momento que más se repite:

_____

QUÉ HARÉ DIFERENTE:

_____

2

📍 TRIGGER #2 IDENTIFICADO

Segunda situación que genera ansiedad:

_____

QUÉ HARÉ DIFERENTE:

_____

🎯 TÉCNICA QUE MÁS FUNCIONÓ

_____

⚠️ SEÑAL DE ALERTA TEMPRANA

_____

Made with GAMMA



Consejos para usar el diario

✅ Hacé esto

- Registrá TODO, incluso ansiedad leve o momentánea
- Anotá lo que YO hice, tanto lo bueno como lo malo
- Buscá patrones después de 7-14 días mínimo de registro
- Usalo para prepararte, no para evitar absolutamente todo
- Compartilo con tu pareja o familia si te ayuda

❌ Evitá esto

- No te culpes por lo que descubrís en tus registros
- No uses esto para controlar cada aspecto de su vida
- No esperes eliminar el 100% de la ansiedad
- No juzgues tus reacciones pasadas con dureza
- No te desanimes si al principio no ves patrones claros

Made with GAMMA

Ahora tenés el poder de la información

Este diario te dio algo invaluable: **conocimiento real y específico sobre TU hijo**. Ya no vas a ciegas ni reaccionás por impulso.

Sabés cuándo prepararte

Los horarios y momentos críticos ya no te toman por sorpresa.

Sabés qué evitar

Identificaste los triggers que podés minimizar o manejar mejor.

Sabés cómo ayudarlo

Conocés las estrategias que funcionan ANTES de que llegue la crisis.

> Sos una madre/padre más consciente, informada y preparada. Y eso lo cambia absolutamente todo.

Aclaración importante: Este diario es una herramienta de observación y apoyo familiar. **No reemplaza la ayuda profesional.** Si la ansiedad de tu hijo es severa, constante o interfiere significativamente con su vida diaria, consultá con un especialista en salud mental infantil.

Made with GAMMA