

# Herramientas para apoyar el bienestar emocional en niños y jóvenes - Descripción de audio

**Narración:** ¿Tienes estrés? ¿Preocupaciones? ¿Dificultades con el COVID-19, la escuela, tu vida familiar o tus amigos?

**Descripción adicional:** Niña sentada en la cama con la cabeza apoyada en las manos.

**Narración:** Hay una nueva herramienta para ayudar a niños y adolescentes a manejar lo que sienten.

**Descripción adicional:** Imagen de un sitio web mostrando un recuadro que dice 'herramientas para niños más pequeños con sus padres' y otro que dice 'herramientas para jóvenes y adolescentes'.

**Narración:** Enseña estrategias para ayudar a manejar el estrés y la ansiedad. Como esta.

**Descripción adicional:** Dibujo de una madre con su hija y las palabras: nota, examina y cambia tus pensamientos.

**Narración:** A veces tenemos pensamientos molestos que no nos ayudan y se nos dificulta alejarnos de esos pensamientos.

**Descripción adicional:** Dibujo de una joven con mascarilla, que parece estar preocupada.

Voz de una joven: Tal vez alguien ha estado hablando mal de mí con Jordan. Quizás por eso no me invitó.

**Descripción adicional:** Una joven con mascarilla, sentada en el autobús, que parece estar preocupada.

**Narración:** Hay una manera de cambiar tus pensamientos, que te puede ayudar a lidiar mejor con las situaciones que están fuera de tu control. Se llama técnica de Nóvalo, Examínalo, Cámbialo.

**Descripción adicional:** Imagen de una serie de dibujos: una joven sosteniendo en su mano una nube oscura con relámpagos, la joven examinando la nube y luego la nube volviéndose más blanca.

**Narración:** Para saber más sobre esta y otras estrategias, y para probar las nuevas herramientas gratuitas, visita este sitio web.

**Descripción adicional:** Imagen de sitio web titulado 'Herramientas para apoyar el bienestar emocional en niños y jóvenes'.

**Texto en pantalla:** Este recurso fue creado por ICF, un contratista externo independiente, con la supervisión de un grupo de expertos que se desempeñaron conforme con sus capacidades individuales, reunidos por las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina, y con el financiamiento de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 200-2011-38807/75d30120f00087). Ningún hallazgo, recomendación o conclusión en este recurso ha sido necesariamente respaldado o adoptado por los miembros del panel de expertos, las Academias Nacionales, los CDC o ICF.

Para obtener más información sobre el grupo de expertos, visite <https://www.nationalacademies.org/our-work/promoting-emotional-well-being-and-resilience>