**Guía Orientadora para los Docentes**

***Pánico en el aula***

**Detección presuntiva**

* El niño manifiesta miedo intenso y desmedido, de forma repentina e inesperada, en una situación cotidiana y común, o en una situación nueva que no despierta una reacción de temor en otros niños de la misma edad.
* En estos episodios, se observan signos físicos, tales como sudoración, dificultad para respirar, temblores, acentuada palidez, inmovilidad.
* El alumno, en estas circunstancias, refiere temor a desmayarse, ganas de vomitar, mareos.
* El niño evita determinada situación en la que experimentó estas mismas sensaciones con anterioridad.
* Presenta un temperamento tímido y retraído.

**Herramientas para el manejo en el aula**

* Hacer contacto visual con el niño y explicarle que todo aquello que teme que suceda, no va a pasar en realidad, como no ha pasado en otras ocasiones en que se ha sentido así antes. No se va a desmayar, no se va a descomponer, no se va a morir.
* Dejarle en claro con firmeza y calidez, que las sensaciones físicas que experimenta, no significan que va a sucederle nada malo.
* Invitarlo a llevar su mente hacia alguna situación o experiencia agradable. Que cierre los ojos, y viaje hasta ese momento, y una vez allí que describa cómo se sentía, con quién estaba, que se encontraba haciendo.
* Realizar un ejercicio de respiración. Instarlo concentrar la atención en el abdomen y respirar hondo, como si la panza fuese un globo que se infla y se desinfla.
* Una vez que el alumno, recobra la calma, ayudarlo a pensar qué factores del ambiente, de las circunstancias en que se encontraba o de cómo se sentía emocionalmente en ese momento, pudieron disparar el miedo y las sensaciones físicas desagradables.

**Lo que no debemos hacer:**

**Minimizar las sensaciones físicas.**

**Invalidar su temor o su miedo, desestimando su estado emocional.**

**Desesperar y entrar en pánico también.**

**A seguir trabajando en equipo!**