

Apoyo a niños con ansiedad

Los trastornos de ansiedad en los niños son miedos, preocupaciones o ansiedad persistentes que interrumpen su capacidad para participar en el juego, la escuela o situaciones sociales típicas apropiadas para su edad.

Los niños pueden ser diagnosticados con diferentes tipos de ansiedad, dependiendo a lo que se enfrenten. Los diagnósticos incluyen:

- **Ansiedad por separación:** Los niños experimentan una gran angustia cuando son separados de sus padres o cuidadores. Los síntomas incluyen la preocupación de perder a alguien a causa de una enfermedad o muerte; miedo a un evento de separación; miedo a estar solo; y negación a salir de casa.
- **Ansiedad social:** Los niños con trastorno de ansiedad social son excesivamente tímidos, lo que les dificulta socializar con los demás. Los síntomas incluyen reacciones de pánico o rabietas en respuesta a situaciones sociales; evitar o sufrir situaciones sociales; y miedo a ser juzgado o parecer ansioso.

- **Ansiedad generalizada:** Los niños con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan por una amplia variedad de cosas cotidianas. Su ansiedad se puede distinguir de la preocupación típica por su exceso, duración y ausencia de eventos precipitantes.
- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC):** Los niños con TOC tienen pensamientos y preocupaciones intrusivos que los ponen extremadamente ansiosos, y desarrollan rituales que se sienten obligados a realizar para mantener esa ansiedad bajo control. El TOC se puede diagnosticar cuando un niño tiene obsesiones, compulsiones o ambas.
- **Fobias:** Un niño con una fobia específica tiene un miedo excesivo e irracional a una cosa en particular, como tener miedo a los animales o las tormentas. Las fobias se clasifican en cinco categorías: animales, entorno natural, lesión de sangrado por inyección, circunstanciales y de estímulo.
- **Mutismo selectivo:** Los niños con mutismo selectivo tienen dificultades para hablar en algunos entornos, como la escuela o cuando están cerca de extraños. Los niños se paralizan y se sienten incapaces de hablar.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el 7.1 por ciento de los niños de tres a 17 años (aproximadamente 4.4 millones) han sido diagnosticados con ansiedad.

La ansiedad se trata mejor con terapia conductual o una combinación de terapia cognitivo conductual (TCC) y medicación. La TCC es una forma de terapia de conversación diseñada para ayudar a las personas a reconocer pensamientos y comportamientos inútiles y aprender a cambiarlos. Este tipo de terapia puede ayudar a su hijo a comprender la negatividad de sus patrones de pensamiento y aprender a reemplazarlos por otros más positivos.

Cómo ayudar a su hijo a controlar la ansiedad

Los padres y cuidadores pueden implementar varias prácticas en el hogar para ayudar a los niños a lidiar con su ansiedad. Cuando su hijo está angustiado, asustado e infeliz, puede ser tentador eliminar sus factores estresantes. La evasión ayudará al niño a sentirse mejor a corto plazo, pero solo reforzará sus miedos.

La mejor manera de apoyar a un niño con ansiedad es ayudarlo a aprender a tolerar sus factores estresantes. El objetivo es controlar la ansiedad, no eliminarla. A continuación, algunas cosas que puede hacer:

- Trabaje con su hijo para establecer expectativas positivas y realistas. Si su hijo está ansioso por su partido de fútbol, no le prometa que va a ganar. En cambio, exprese su confianza en que él / ella estará bien y que podrá manejar su miedo.
- Escuche los temores de su hijo. Estar activamente interesado en su hijo le ayuda a sentirse escuchado y comprendido. Trate de resistir la tentación de restar importancia o ignorar lo que su hijo le dice. Puede validar sus sentimientos sin amplificar sus miedos diciendo cosas como: "Sé que te sientes asustado por _____, y está bien. Estoy aquí para ayudarte."
- Hable de sus miedos. Si un niño está ansioso por un examen, hable con él sobre la situación. ¿Qué pasaría si su miedo a no aprobar el examen se hiciera realidad? Podría hablarle sobre conseguir un tutor, trabajar con ellos para estudiar más o crear un plan con su profesor. Para algunos niños, tener un plan puede reducir la incertidumbre de una manera saludable y efectiva.

Ejercicios de afrontamiento

- **Respiración profunda:** Ayude a su hijo a relajarse practicando la respiración abdominal, inspirando aire al expandir el abdomen. Esta respiración lenta puede reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y las hormonas del estrés. También puede ayudar a relajar los músculos tensos del estómago.
- **Ejercicios de mindfulness:** Trabaje con su hijo para concentrarse en lo que lo rodea. Técnicas como concentrarse en lo que ven y escuchan pueden ayudar a conectarlos con el momento.
- **Preparación:** Prepare a su hijo para situaciones que puedan causarle ansiedad o malestar. Trabaje con ellos para planificar lo que pueden hacer para contrarrestar esos sentimientos y superarlos.
- **Coping statements:** Elabore algunos mantras y declaraciones de afrontamiento con su hijo. Pueden repetírselos a sí mismos cuando enfrenten sentimientos de ansiedad. Algunos ejemplos incluyen:
 - "Me siento asustado y puedo manejarlo".
 - "Soy más grande que mi ansiedad".
 - "La ansiedad no es peligrosa. No puede lastimarme".
 - "Haré lo mejor que pueda".
 - "En este momento, tengo algunos sentimientos que no me gustan, pero estaré bien".

Para obtener más información y recursos sobre la ansiedad en los niños, visite Nemours KidsHealth en kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html.

Para obtener más información, visite: tryingtogether.org/parenting-resources





Actividad de registro diario

Las familias pueden usar esta actividad de llevar un registro diario para conversar con sus hijos acerca de sus emociones y miedos al final de cada día. Las indicaciones pueden guiar el diálogo y dar a los niños la oportunidad de expresarse mientras los padres y cuidadores practican las respuestas de manejo y las estrategias de afrontamiento descritas anteriormente.

Fecha

Cómo me siento ahora:

Hoy estoy agradecido por:

Algo que me hizo sentir triste hoy:

Me preocupé por esto hoy:

Lo que hice para sentirme mejor hoy:

Esto me hizo feliz hoy:

Estoy muy emocionado por: