



La ansiedad en los niños

Sentirse preocupado o nervioso es parte de la vida diaria normal. Todos nos sentimos ansiosos a veces. Una ansiedad de leve a moderada puede ser beneficiosa para los niños, ya que los ayuda a enfocar su atención, energía y motivación. Sin embargo, los niños con una ansiedad elevada, o con un trastorno generalizado de ansiedad, padecen una preocupación persistente que no pueden controlar. Están preocupados o temerosos acerca del éxito en sus actividades y su habilidad para ganar la aprobación de los demás. En general se preocupan por ser perfectos.

Si la ansiedad es severa, los niños pueden experimentar sentimientos de desamparo, confusión y extremada preocupación fuera de proporción con la real seriedad o posibilidad de que ocurra lo que temen. Una ansiedad abrumadora que interfiere con la vida cotidiana no es normal y puede ser el síntoma de otro problema. Los trastornos de ansiedad son problemas médicos.

Los trastornos de ansiedad incluyen:

- **Trastorno generalizado de ansiedad:** Sentirse preocupado o estresado acerca de eventos o actividades cotidianos durante varios meses que perturban la vida la mayoría de los días
- **Trastorno de pánico:** Experimentar ataques de pánico repetidamente o miedos repentinos, intensos que pueden incluir dificultades para respirar e incremento del ritmo cardíaco
- **Trastorno de ansiedad social:** Sentirse muy ansioso acerca de lo que se dirá o hará frente a los demás al punto de que esto afecta su vida diaria
- **Fobias:** Sentir mucho miedo ante un objeto, situación o actividad específicos, como arañas, alturas o lugares cerrados

A continuación encontrará algunos consejos útiles que los padres pueden utilizar si su hijo experimenta ansiedad elevada o un trastorno generalizado de ansiedad:

- **Entender la enfermedad de su hijo/a.** Entender la naturaleza de la ansiedad de su hijo/a puede ayudarlo a solidarizarse con sus conflictos.
- **Preste atención a los sentimientos de su hijo/a.** Prestar atención comprensivamente a su hijo/a puede tener un efecto poderoso y útil.
- **Ayude a su hijo/a mantenerse en calma cuando se ponga ansioso/a acerca de un suceso o asunto.** Si su hijo ve que usted responde con calma a una crisis oportunamente puede aprender a copiar su comportamiento.
- **Tranquilice a su hijo/a.** Hágale notar con suavidad que ya ha superado otras situaciones que le causaron ansiedad.
- **Enseñe a su hijo técnicas de relajación.** Enséñele a respirar profundamente, contar hasta 10, yoga y meditación. Enseñarle a relajarse puede potenciarlo/a para que desarrolle el manejo de los síntomas y mejore un sentido de control sobre su cuerpo.
- **Planifique las transiciones.** Llegar a la escuela a la mañana o prepararse para ir a dormir a la noche puede complicarse con miedos y ansiedades. Anticipar y planificar estos tiempos de transición puede ser útil.
- **Apoye a su hijo/a para una pronta vuelta a la escuela.** La mejor forma de reducir la ansiedad acerca de la escuela es resolver las causas específicas de ansiedad y ayudar a su hijo/a para que vuelva a la escuela lo más rápidamente posible. Un día de escuela más corto puede ser de ayuda hasta que los síntomas mejoren. Es más fácil que los síntomas en los niños disminuyan cuando descubren que pueden

superar la ansiedad. Las ausencias largas a la escuela causan niveles mayores de ansiedad sobre el regreso a la escuela.

- **Estimule a su hijo/a para que participe en actividades que ofrezcan un respiro a las preocupaciones.**
- **Elogie los esfuerzos de su hijo en resolver los síntomas.** Los niños frecuentemente sienten que sólo escuchan hablar sobre sus errores. Aún si la mejora es poca, todo esfuerzo merece elogiarse.
- **Estimule a su hijo para que ayude a elaborar intervenciones.** Interesar al niño en la tarea lo llevará a estrategias más exitosas y aumentará su capacidad para resolver problemas.

La flexibilidad y un ambiente que lo apoye son fundamentales para el éxito de un estudiante con trastorno de ansiedad generalizada en la escuela. El personal escolar y los padres en conjunto pueden identificar patrones de dificultad y elaborar soluciones para minimizar los desafíos a los que el niño se enfrenta en estas etapas.

Para solicitar mayor información o asistencia, póngase en contacto con Arnecia Moody, Jefa de Trabajadoras Sociales de las ACPS en el 703-619-8156 o hable con la trabajadora social o la consejera escolar de la escuela de su hijo/a. La trabajadora social o la consejera escolar de la escuela de su hijo/a pueden ofrecerle ayuda y, de ser necesario, derivarlo/a a un profesional en salud mental.

Referencias

La información proporcionada más arriba sobre trastorno de ansiedad generalizada se obtuvo de distintas fuentes incluyendo:

- Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, 4ª edición. Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría, 1994
- Bostic, JQ y Bagnell, A. "Consulta Escolar" En *Texto Completo de Psiquiatría*, 8ª edición. Kaplan, BJ y Sadock, VA. Filadelfia: Lippincott Williams y Wilkins, 2004
- Dulcan, MK y Martini, DR. *Guía sintética sobre psiquiatría infantil y de la adolescencia*, 2ª edición. Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría, 1999