

## Comprenda la ansiedad de su hijo y apóyelo.

Descubra la mejor manera de ayudar a su hijo a enfrentar la ansiedad.

Se calcula que casi la tercera parte de los adolescentes sufre un trastorno de ansiedad. Si no se trata un trastorno de ansiedad, pueden afectar el desempeño escolar, hacer que sea difícil hacer amistades, quitar el sueño y empujar a los adolescentes a consumir drogas.

"La ansiedad es una preocupación excesiva e incontrolable que no lo deja a uno concentrarse ni en las tareas ni en el entretenimiento", explica Roshini Kumar (LPC) terapeuta de Children's Health.<sup>SM</sup>. "Si no se corrige, la ansiedad puede afectar tanto al cerebro como al cuerpo y hacernos sentir impotentes y tristes".

### Tipos de trastornos de ansiedad

Sentir un poco de ansiedad es la respuesta normal al estrés. No obstante, si una persona siente demasiado miedo o preocupación y durante bastante tiempo, la ansiedad puede convertirse en un trastorno mental.

Los tipos de trastornos de ansiedad son:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Es una preocupación excesiva e imposible de controlar. Puede causar problemas para concentrarse y dormir, producir tensión muscular, falta de energía, enojo o irritabilidad e inquietud.
- **Fobias:** Es un miedo extremo a un suceso o un objeto específicos. Este trastorno suele hacer que la persona evite incluso los eventos más importantes.
- **Trastorno de ansiedad social:** Es un miedo extremo a ser juzgado o rechazado en público. Este miedo se puede exteriorizar llorando, haciendo rabietas, negándose a hablar, etc.
- **Trastorno de ansiedad por separación:** Ocurre cuando un niño sufre demasiada ansiedad al separarse de sus seres queridos. El niño puede negarse a salir de casa, tener pesadillas o preocuparse demasiado porque su ser querido pueda sufrir algún daño.
- **Trastorno de pánico:** En este caso, el miedo intenso ocurre de repente, sin previo aviso, y con frecuencia. Algunos síntomas son: latidos rápidos del corazón, músculos tensos, dificultad para respirar y sudor.
- **Mutismo selectivo:** Este problema hace que un niño se niegue a hablar en lugares donde debe hacerlo, como la escuela, lo cual puede afectar su desempeño.

### Estas son las mejores manera de ayudar a su hijo a superar la ansiedad.

Para ayudar a su hijo con la ansiedad, hay que conocer los síntomas. Para apoyar a su hijo:

- Averigüe en qué estado de ánimo está a la misma hora todos los días. Puede ser a la hora del desayuno o la cena, o de camino a casa de la escuela. Esta revisión diaria le dará a su hijo tiempo para prepararse y un lugar para abrirse y compartir sus sentimientos.
- Esté pendiente de cualquier cambio que pudiera deberse a la ansiedad. Por ejemplo, si las calificaciones comienzan a bajar, su hijo podría tener problemas para concentrarse.
- Practiquen juntos para que su hijo aprenda a manejar la ansiedad. Por ejemplo, hagan ejercicios de respiración juntos, salgan a caminar, coloreen o dibujen mientras escuchan música relajante, etc.

- Piensen positivo. Trate de cambiar los pensamientos negativos por pensamientos que sean realistas, pero productivos.
- Observe las cosas que su hijo haga bien, felicítelo y dígame qué hizo bien. Cree una lista de comportamientos y actividades que haya hecho bien. póngala en el refrigerador o en otra área común y vaya añadiendo cosas a la lista.
- Trate de detectar cualquier síntomas de ansiedad que le cause más problemas de lo normal. Si hay algo que le preocupe, consulte al pediatra.

## Terapia para niños que sufren ansiedad

La terapia cognitiva conductual (CBT) es un tipo de terapia en la que el paciente puede conversar con el terapeuta. Sirve para enseñar al niño maneras productivas de pensar y actuar en situaciones que normalmente causan ansiedad. El terapeuta ayuda al niño a identificar los pensamientos que le causan ansiedad y le enseña a cambiarlos por pensamientos productivos.

El médico podría recomendar otros tipos de terapia. Podría ser terapia individual, de grupo o en la escuela, o asesoramiento para usted con el fin de que pueda ayudar a su niño.

## Actividades para niños que sufren ansiedad

El médico o el terapeuta podrían sugerir actividades físicas y mentales para aliviar la ansiedad. Algunas actividades físicas que calman la ansiedad de los niños son:

- Respirar profundo.
- Usar técnicas para centrarlos en el momento. Por ejemplo, hacer que se fijen en algo que puedan ver, oír, oler, tocar o saborear.
- Llevarlos a un lugar seguro de la casa para que hagan algo relajante, como leer o dibujar.
- Distraerlos con juegos como "Veo, veo" o con juegos de mesa.
- Algunas actividades mentales que calman la ansiedad de los niños son:
- Detectar las primeras señales físicas de ansiedad, como tensión muscular o nerviosismo.
- Decir qué pensamiento salta a la mente cuando aparecen dichas señales. Estos pensamientos suelen ser algo como: "y qué pasaría si..." seguido de algo catastrófico.
- Ayude a sus niños a cambiar ese pensamiento por otro que sea productivo.
- A lo largo del día, practiquen esta técnica de "pesca" pensamientos inútiles y cambiarlos por otros productivos.

## Medicamentos para la ansiedad en niños

Si la ansiedad de su niño es muy fuerte y no mejora con terapia, el médico puede recetarle un medicamento.

## Más información sobre el tratamiento de la ansiedad en los niños

Children's Health tiene los medios para ayudar a los niños y adolescentes a mantener la ansiedad bajo control. Descubra sobre los programas que tenemos para apoyar la salud mental y emocional de sus hijos. También puede recibir atención emocional desde la comodidad de su hogar con el sistema de consultas por video *Virtual Visit Behavioral Health*. Con este sistema puede consultar a un psiquiatra o a un terapeuta por video. Obtenga más información sobre nuestro sistema *Virtual Visit Behavioral Health*.