

¿Mi hijo o hija puede sufrir Ansiedad?

No es extraño que los niños, incluso los más pequeños, sufran ansiedad a veces. Pero... ¿cómo saber si mi hijo o hija la sufre?

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado de agitación del ánimo, de perturbación, una angustia que no se puede controlar y que termina afectando el comportamiento.

Aquí te describimos algunas señales que podrías observar en tu hijo o hija, según expertos de la Universidad de California, que te pueden ayudar a identificarla:

Señales físicas

- A menudo se queja de dolores de estómago o de cabeza, aunque no exista un motivo médico.
- Se niega a desayunar, comer y merendar.
- Es incansable, inquieto o distraído.
- Empieza a temblar o a sudar en situaciones que le causen miedo.
- Constantemente tensa los músculos.
- Tiene problemas para quedarse o permanecer dormido.

Señales emocionales

- Llora mucho.
- Es muy sensible.
- Se irrita o se enoja sin motivo aparente.
- Teme cometer errores.
- Se preocupa de cosas que ocurrirán en un futuro lejano.



- Se preocupa o siente temor cuando lo dejan en algún lugar (guardería, casa de parientes, etc.)
- Tiene pesadillas frecuentes acerca de perder a uno de sus padres o a un ser querido.

Otras señales relacionadas con el comportamiento

- Pregunta constantemente “¿y si...?”. (“¿Y si ocurre algo?”)
- Evita participar en actividades en la guardería.
- Permanece en silencio o preocupado cuando está con sus compañeros.
- Se niega a ir a la guardería.
- Evita la convivencia con otros niños.
- Constantemente busca la aprobación de sus padres, cuidadores y amigos.

Algunas estrategias que pueden ayudarte para que tu niño o niña la controle y no la refuerce, son:

1. **No sobreprotegerlos**, la sobreprotección solo la refuerza.
2. **No tratar de eliminar la ansiedad**, simplemente ayúdale a tolerarla e identificar qué la produce. Con el tiempo, la ansiedad irá disminuyendo.
3. **Sé positivo, pero realista**, no prometas al niño o niña que lo que teme no va a suceder, simplemente explícale.
4. **Respetar sus sentimientos, pero no los refuerces**, de manera que si a tu hijo o hija le aterra ir al médico, escucha y sé empático, pero anímalo a hacer frente a ese temor.
5. **No hagas preguntas que sugieran una respuesta**, pero anima a tu hijo o hija a hablar de sus sentimientos.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuentes de consulta:

- GOLD, ARIEL. (2006). Trastornos de ansiedad en niños. Archivos de Pediatría del Uruguay, 77(1), 34-38. [Fecha de consulta 28 de agosto de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492006000100008&lng=es&tlng=es
- Bonet de Luna, C., y Fernández García, M., y Chamón Parra, M. (2011). Depresión, ansiedad y separación en la infancia. Aspectos prácticos para pediatras ocupados. Pediatría Atención Primaria, XIII (51), 471-489. [Fecha de consulta 5 de agosto de 2020]. ISSN: 1139-7632. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322011000300012
- Cecilio Fernandes, Débora y Fernandes Sisto, Fermino y Da Silva Sales Oliveira, Sandra María y Galykia Caliatto, Susana (2014). ANSIEDAD Y DIFICULTADES ESCOLARES. Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación, 5 (1), 433-442. [Fecha de consulta 5 de agosto de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851788049.pdf>
- Clark Goldstein, P. (s.f.). Child Mind Institute. [Fecha de consulta 19 de Agosto de 2020]. Consejos para padres con hijos que tienen ansiedad. Disponible en: <https://childmind.org/article/consejos-para-padres-con-hijos-que-padecen-de-ansiedad/>
- Esparza, Natalia, & Rodríguez, María Clara (2009). Factores contextuales del desarrollo infantil y su relación con los estados de ansiedad y depresión. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 5(1), 47-64. [fecha de Consulta 2 de Septiembre de 2020]. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v5n1/v5n1a05.pdf>

