



Manejo de la ansiedad: Consejos para las familias

¿Qué es la ansiedad?

Ansiedad es otro nombre para el sentimiento de preocupación o miedo. Si su hijo se siente ansioso, probablemente no pueda decírselo. Es probable que el niño se sienta mal o enfermo sin saber por qué, o tal vez perciba que está inquieto o cansado.

Estos son algunos otros signos comunes de ansiedad en los niños.

- Sentir que el corazón está acelerado.
- Transpirar o ruborizarse.
- Temblar o sentir malestar estomacal.
- Sentir mucho frío o mucho calor.
- Tener dificultad para prestar atención o permanecer sentado y quieto.
- Tocarse la entrepierna (en el caso de los varones pequeños).

Es normal que los niños de cualquier edad sientan ansiedad a veces, como cuando tienen un examen importante en la escuela o tienen que hablar en público. Pero si la ansiedad de su hijo interfiere con las actividades normales, como dormir solo por las noches, jugar al aire libre o ir a la escuela, tal vez necesite un apoyo adicional.

La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para ayudar a evitar que su hijo se sienta ansioso y a manejar las preocupaciones cuando surjan.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños, pero pueden ser de especial utilidad para los niños con ansiedad. Ser padres es un trabajo intenso: aplique su buen criterio para ver qué consejos tienen más sentido en su familia.

Conecte con su hijo.

- **Dedique un tiempo cada día para estar solo con él, sin televisión ni otros medios electrónicos.** Incluso 10 minutos por día pueden hacer una gran diferencia. Pruebe la jardinería o cuidar las plantas del hogar, dibujar o salir a andar en bicicleta.
- **Elogie a su hijo** y haga que se sienta bien consigo mismo. Por ejemplo: "¡Qué gran trabajo hiciste con esa tarea!" o "Gracias por ayudarme a lavar la ropa. Tengo mucha suerte de contar con tu ayuda".

- **Averigüe qué es lo que preocupa a su hijo** porque el estrés puede hacerle sentir ansiedad. Cosas tales como ser acosado en la escuela (*bullying*), un divorcio o una muerte en la familia pueden generar ansiedad en un niño. Es posible que su hijo necesite ayuda adicional para manejar cosas de este tipo.

Ayude a su hijo a aprender a manejar sus miedos

Cuando su hijo esté tranquilo, inicie una conversación sobre las cosas que puede hacer para manejar sus miedos y preocupaciones cuando surjan. Por ejemplo, dígame que puede:

- Practicar la respiración profunda y la relajación muscular.
- Hablarse a sí mismo en forma positiva (por ejemplo: "Puedo intentar esto" en vez de "No puedo hacer esto").
- Pensar en un lugar seguro, como su habitación o su lugar preferido al aire libre.

Además:

- Exponga gradualmente a su hijo a los objetos o actividades que le dan miedo.
- Elogie y premie la conducta valiente: el objetivo es afrontar, no evitar.

Construyan hábitos saludables.

- **¡Sean activos!** Aliente a su hijo a hacer actividad física por lo menos una hora por día. Esta actividad puede incluir jugar al aire libre, participar en un equipo de deportes o en una actividad en la YMCA, andar en bicicleta o caminar hasta la escuela o bailar en casa al ritmo de su música favorita.
- **Comer sano.** Consuman comidas saludables todos los días, incluidas frutas y verduras, granos integrales y alimentos con proteínas. ¡Recuerden desayunar!
- **Dormir lo suficiente.** Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas de sueño por noche, y los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas.
- **Limitar el tiempo frente a las pantallas.** Intente que sea menos de 2 horas por día de juego frente a una pantalla. Evite los programas de televisión, los videojuegos y las películas de terror o violentas.
- **Establezca rutinas familiares.** Mantenga un horario regular para jugar, comer e irse a la cama. Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en la escuela?

- Es posible que a los niños les cueste concentrarse, e incluso ir a la escuela, si se sienten preocupados. Si su hijo está teniendo problemas en la escuela, pruebe estas maneras de ayudarlo.
- De manera amable pero firme, explique a su hijo por qué es importante ir a la escuela.
- Hable con los maestros y el consejero escolar de su hijo sobre qué hacer si su hijo pide para irse a casa más temprano.
- Si cree que el estrés familiar o la presión por obtener buenos resultados en la escuela están alterando a su hijo, dígame que está haciendo un buen trabajo y que está orgulloso de él.
- Ayude a su hijo a ponerse metas realistas para la escuela. Si se pone metas demasiado difíciles de alcanzar, podría acabar sintiéndose peor respecto a sí mismo.
- Recuerde a su hijo que hay pasos que puede dar para controlar su preocupación. Por ejemplo, puede pensar en qué hacer, de antemano, para manejar una situación estresante.
- Premie las conductas valientes de su hijo en la escuela. Pasar el tiempo haciendo actividades divertidas con el padre o la madre es un premio muy poderoso.

Recuerde que usted es quien mejor conoce a su hijo.

Ya sea en la escuela o en el consultorio del médico, usted es el mayor defensor de su hijo. No dude en hablar en nombre de su hijo.

¿Cuándo debo volver al médico?

Si la ansiedad de su hijo no desaparece o si empeora, vuelva a comunicarse con el médico. Usted y el médico pueden hacer un plan para probar nuevos abordajes o estrategias con el niño.

Es particularmente importante hablar con el médico si

- Su hijo empieza a tener otros problemas de conducta, como timidez.

- Pasa algo atemorizante en la vida de su hijo que empeora la ansiedad, como una lesión o una muerte en la familia.
- Sospecha que la ansiedad de su hijo afecta otro problema médico (p. ej., si su hijo sufre de asma y esta empeora con la ansiedad).

Además, el médico puede ayudarle a decidir cuándo puede ser útil consultar a un especialista. Por ejemplo, existe un tipo de terapia llamada *terapia cognitivo-conductual* que puede ser útil para los niños con ansiedad.

Tómese un tiempo para cuidar de usted.

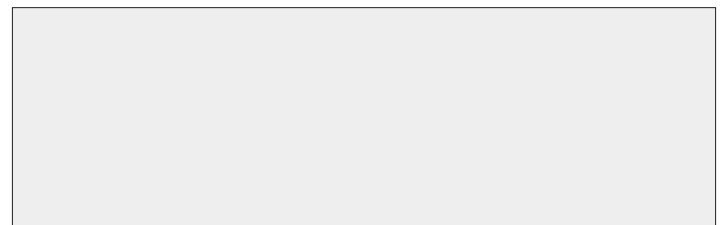
Criar un hijo puede ser estresante. Si se siente agobiado, no tema pedir apoyo a sus familiares, a los amigos cercanos, a los servicios sociales o a su comunidad religiosa. Los niños captan el estrés y las preocupaciones de los adultos, por lo que obtener apoyo para usted puede ayudar también a su hijo.

Para aprender más sobre la ansiedad infantil y lo que puede hacer para ayudar, visite los siguientes sitios web.

- American Academy of Pediatrics HealthyChildren.org: www.HealthyChildren.org
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: www.aacap.org
- American Psychological Association: www.apa.org
- National Alliance on Mental Illness: www.nami.org
- National Federation of Families for Children's Mental Health: www.fcmh.org

Más recursos acerca de la ansiedad

Este espacio está pensado para que tome nota de otros recursos útiles que haya encontrado para la ansiedad.



La información incluida en este recurso no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede que haya variaciones en el tratamiento que le recomiende su pediatra basándose en los hechos y circunstancias individuales. Recurso original incluido como parte de *Addressing Mental Health Concerns in Pediatrics: A Practical Resource Toolkit for Clinicians*, 2nd Edition.

La inclusión en este recurso no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en este material. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en este recurso y en ningún caso será responsable de dichos cambios.

Spanish translation of *Managing Anxiety: Tips for Families*.

© 2021 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

