



## ORIENTACIONES ANTE LA ANSIEDAD INFANTIL

Los niños, como los adultos, sienten una gran variedad de emociones fuertes sobre lo que les pasa. A veces, cuando el mundo que les rodea parece incierto o peligroso, sienten miedo o preocupación. De hecho, aprender a reconocer el peligro correctamente y manejarlo es una parte importante del desarrollo.

Esto puede ser a veces un gran reto, tanto para los padres como para los niños. La mayoría de los niños, crecen aprendiendo a manejar los problemas del día a día de forma adecuada y con seguridad.

Sin embargo, **algunos niños se preocupan más que los demás.** Se vuelven mimosos y tienen dificultades para hacer amigos o aprender. Ocasionalmente, un niño o joven tiene preocupaciones y miedos que son tan intensos o severos que les impide hacer sus tareas cotidianas o llevar una vida normal. Estos niños están probablemente sufriendo un trastorno de ansiedad.

Entre 5 y 10 de cada 100 niños y adolescentes tienen un problema de ansiedad lo bastante severo como para afectar su vida normal.

Los niños muy pequeños con frecuencia desarrollan miedos y fobias. A menudo, esto ocurre en una situación determinada como puede ser ir a la guardería o pasar la noche fuera y tener que separarse de los padres. Otras

*Los niños de hoy tienen motivos para estresarse. Presiones de la escuela, expectativas altas sobre su actuación deportiva, problemas de salud, familias en crisis y las noticias espeluznantes: no es sorpresa que tantos chicos padezcan ansiedad.*

veces la ansiedad es producida por cosas concretas como perros, serpientes o arañas. Los miedos como estos son muy comunes en los niños pequeños y normalmente no duran mucho. Con apoyo y motivando al niño la mayoría aprenden a sobreponerse a la ansiedad.

**Pero algunos niños y jóvenes se sienten ansiosos la mayoría del tiempo.** Esto ocurre sin que identifiquen una causa concreta. Pueden ser niños con un temperamento autoexigente o inquieto. Algunas veces esta conducta es parecida a la de otro miembro de la familia. Si esta ansiedad se vuelve severa puede interferir en la capacidad del niño de ir al colegio, concentrarse, aprender o fiarse de los demás.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- ↳ Sentir miedo o pánico.
- ↳ Sentirse sin aliento, sudor, molestias abdominales o presión en el pecho.
- ↳ Sentir tensión, inquietud y necesidad de ir al servicio con frecuencia.
- ↳ Dificultad de iniciar el sueño, el sonambulismo y las pesadillas.

Estos síntomas van y vienen. Algunas veces, un niño puede manejar bien algunas situaciones y otras veces puede sentirse muy ansioso. Los niños pequeños no podrán explicar que se sienten ansiosos o nerviosos por lo que se vuelven irritables, lloran con facilidad y se vuelven demandantes. La ansiedad puede causar que un niño desarrolle un dolor de estómago o que se sienta enfermo.

Una vez que conocemos qué es la ansiedad el siguiente paso sería localizar **el origen de esa ansiedad**, buscar **la causa**. Habría que examinar la vida familiar y escolar, buscando los siguientes detonadores:

- Ⓜ **Problemas familiares.** En casa ¿hay cambios significativos? Los niños se sienten inseguros cuando oyen a los padres discutir o pelearse. Pueden oír o ver cosas que no entienden o que les hacen sentir mal, sentirse obligados a tomar parte en las discusiones o sentirse culpables cuando ven a un padre preocupado o triste que les rechaza o no les da cariño.
- Ⓜ **Separación o divorcio.** Es generalmente doloroso para un niño, ya que normalmente quiere a ambos padres y no puede entender que estos no quieran vivir juntos. Siente su lealtad dividida y puede pensar que la separación es culpa suya. Con frecuencia, tiene miedo a ser abandonado.
- Ⓜ **Muerte o enfermedad de un padre o familiar cercano.** Perder a alguien cercano hace que un niño se sienta inseguro y triste, especialmente si es muy pequeño para entenderlo. La enfermedad o la muerte pueden cambiar mucho su vida diaria que nadie en la familia pueda consolarlo.
- Ⓜ **Un horario sobrecargado.**  
Andar a las carreras es un mal moderno que aqueja a toda la sociedad. Si no tiene tiempo para hacer la tarea por la clase de ballet, el entrenamiento de fútbol, debes quitar algo para que pueda descansar y bajar el nivel de presión. Para crecer sanamente los niños necesitan un tiempo libre para pensar, soñar y aburrirse.
- Ⓜ **Expectativas demasiado altas.**  
Los niños que son excelentes alumnos, destacados atletas o artistas dotados tienden a ser perfeccionistas despiadados. Ellos mismos no se permiten bajar una milésima de sus propios estándares. Como nadie es perfecto, viven en constante peligro de equivocarse. El riesgo del fracaso les acecha y causa mucha ansiedad.
- Ⓜ **Presiones escolares.**  
La escuela puede ser un ambiente bastante intimidante para alguien que no entiende todo a la primera. Si empieza a tener éxito con apoyo, crecerá su seguridad personal y dejará de preocuparse por el fracaso. Si el problema es social, apóyala para que aprenda a expresar sus miedos y sus emociones.
- Ⓜ **Información impactante.**  
Vivimos en un mundo donde los medios informativos no respetan al público. El acceso permanente a material inapropiado y violento es una realidad cotidiana para los niños. Sin embargo, ellos tienen poca tolerancia para las historias sangrientas y espeluznantes, ya que todo se vuelve personal. Las tragedias ajenas y las películas horripilantes les causan ansiedad extrema, porque pueden imaginar que todo eso es real, y podría pasarles a ellos o a su familia.

La ansiedad es un sentimiento muy común que lo padece alguna vez en su vida la mayoría de las personas. Sin embargo, cuando los síntomas comienzan a afectar a la vida diaria de manera significativa es cuando debemos plantearnos la existencia de un **trastorno de ansiedad**:

## TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

### ↳ TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Los niños con este trastorno suelen **tener dificultad en dejar a sus padres para ir a la escuela o campamento de verano, quedarse en casa de un amigo o estar solo**. A menudo, se "aferran" a sus padres y tienen problemas para quedarse dormidos. Puede ir acompañado de tristeza o miedo a que algún miembro de la familia se vaya o muera.

### ↳ FOBIAS:

Los niños y adolescentes con fobias **tienen excesivos miedos no reales de ciertas situaciones u objetos**. Muchas fobias tienen nombres específicos, y el trastorno puede centrarse en animales, tormentas, agua, lugares altos o situaciones específicas como encontrarse encerrado en un lugar reducido. Intentarán evitar los objetos y situaciones temidas, por lo que el trastorno puede limitar gravemente sus vidas.

### ↳ TRASTORNO DE ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO:

Los niños y adolescentes pueden desarrollar **un estrés post-traumático después de haber experimentado un acontecimiento sumamente estresante**, como experiencias de abusos físicos o sexuales, ser testigo de un hecho violento, la vivencia de un desastre como un bombardeo o un huracán. Los jóvenes con dicho trastorno suelen experimentar el acontecimiento una y otra vez en forma de fuertes recuerdos, instantáneas, u otra clase de pensamientos perturbadores. Como resultado, pueden intentar evitar todo lo que se encuentra asociado con el trauma.

### ↳ TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA:

Consiste en **una preocupación y ansiedad excesiva e incontrolable acerca de numerosas circunstancias y actividades**. Esta preocupación puede estar centrada en un cierto número de preocupaciones de la vida diaria, como el futuro, conductas pasadas, el nivel de competencia en diversas áreas como deportes, relaciones con los demás, rendimiento académico. Esta clase de personas suelen ser muy responsables, se sienten tensos y necesitan mucha seguridad. Pueden quejarse de dolores de estómago u otras afecciones que no parecen tener una causa física.

### ↳ TRASTORNO DE PÁNICO

Los "ataques de pánico" repetitivos en niños y adolescentes sin una causa aparente son signos de un desorden de pánico. **Los ataques de pánico son períodos de intenso miedo acompañados por fuertes latidos del corazón, sudoración, mareo, náuseas o sentimiento de muerte inminente**. La experiencia es tan terrible que viven con el miedo de que puedan sufrir otro ataque. Los niños y adolescentes con el trastorno **suelen hacer cualquier cosa para evitar la situación que provoque otro ataque**. Es posible incluso que no quieran ir a la escuela o separarse de sus padres.

### ↳ TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

Los niños y adolescentes **se ven atrapados en un patrón de pensamiento y comportamientos repetitivos**. Aunque puedan reconocer que éstos parecen sin sentido y traumatizantes, son muy difíciles de parar. El comportamiento compulsivo puede incluir lavarse repetidamente las manos, contar o poner en orden una y otra vez objetos, etc.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS?

**Detectar el foco/causa** por el que puede llegar la ansiedad, e intentar hacer comprender al niño qué le sucede, **ayudarle a poner nombre a sus sensaciones, a “normalizarlas”**, ya que es el miedo a padecerlas, lo que a su vez puede incrementar el malestar.

También es importante ayudarle a **detectar sus pensamientos y a desmontarlos, entendiendo su irracionalidad, su negatividad**, para que así les resulte más fácil enfrentarse a sus temores.

**Motivarle para que vaya participando de aquellas situaciones que le causan malestar**, sin protegerle demasiado.

*Así, si teme a la oscuridad no es bueno que alimentemos ese miedo dejándole encendida la luz, es preferible que la vayamos graduando poco a poco; si teme que se rían cuando pregunta, no es positivo que seamos nosotros quienes pidamos por él siempre, “obliguémosle” a ser él quien pida, por ejemplo, un libro en una tienda o un vaso de agua en el restaurante.*

### **1. AMBIENTE EN EL HOGAR, HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y NUEVAS EXPERIENCIAS**

- Realizar actividades físicas: la participación en algún deporte de equipo le dará la oportunidad de convivir y ejercitarse en un ambiente donde no todo depende del niño, hace amigos y le ayuda a conocerse a sí mismo. Además, el ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- Hacer amigos potencia su red social y el sentirse apoyado y aumenta la seguridad en sí mismo.
- Las actividades al aire libre con otros niños, excursiones, dormir en casa de otros niños, etc.
- Vigilar su alimentación: comer sano hace que se sienta bien. Con una alimentación equilibrada tendrá energía para enfrentar los retos en su vida.
- Asegura sus horas de descanso: dormir bien es relajante, y alivia una mente preocupada.
- Actividades extraescolares controladas: un exceso de las mismas hacen que estén cansados, con estrés y presionados. Tienen que cumplir con todo y con todos y no pueden. Es necesario planificar un horario de actividades que sean gratificantes para el niño
- Tener una rutina familiar: las rutinas familiares dan seguridad a los niños porque saben qué esperar. Dar la oportunidad de predecir y controlar aspectos de su propio ambiente.
- Fomentar su autonomía, promover que el niño sea capaz de tomar sus propias decisiones, aún a riesgo de equivocarse, y de tener diferentes experiencias, aún a riesgo de ser negativas.
- Evitar tanto un ambiente excesivamente exigente (notas, comportamiento, horarios, normas, etc.) como un ambiente sobreprotector.
- Intentemos que los cambios ambientales (divorcio, cambio de casa, etc.) les afecten lo menos posible.
- Estemos alerta a sus quejas y comportamientos y leamos entre líneas.

## 2. DISMINUIR EL IMPACTO DE LOS ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES

1. **Hablar con el niño de todo lo que le preocupa, de cómo se siente.** Permitir que se desahogue y exponga todas sus preocupaciones, dudas y sentimientos. No forzar al niño a hablar de sus sentimientos, estar disponibles cuando él lo necesite.

2. **Actuar como modelos de conducta y afrontamiento:** los niños aprenden a actuar y a afrontar los problemas imitando a los modelos que tienen cerca. En este sentido, es importante que el niño aprenda a:

- Demostrar los sentimientos, no ocultarlos.
- Afrontar los problemas, no evitarlos. ¿Cómo?

1. Hacer de modelo para el niño: darle ejemplo afrontando la situación primero, sin forzar al niño a que lo haga: de este modo comprobará que estar cerca de ese objeto temido (perro, ascensor, etc.) o en esa situación no es peligroso ni tiene consecuencias negativas.
2. Ayudar a exponerse a la situación de forma gradual: primero acompañado, luego solo, comenzar por la situación más fácil, poco a poco aumentar la dificultad, etc.
3. Felicitarlo por los avances.

En otros casos, acontecimientos cotidianos como el nacimiento de un hermano, la entrada al colegio, los problemas con otros compañeros, etc. pueden ser una fuente de

a) **Comprender lo importante que para el niño es esa situación.**

b) **Hablar con el niño de todo aquello que teme.** ¿Qué es lo que le inquieta? ¿Qué es lo peor que puede pasar?

c) **Adoptar una actitud propicia a la resolución del conflicto o problemas:** ¿qué puede hacer el niño para solucionar ese problema? ¿Cómo puede hacerlo? ¿Está en su mano el solucionarlo? Es importante que los padres no adopten un papel demasiado directivo: el niño debe aprender a solucionar sus propios problemas. Solucionárselos no enseña al niño a ser autónomo, sino a depender de los padres o cuidadores y recurrir a ellos cada vez que tenga un pequeño contratiempo.

d) **Interesarse por la evolución del problema.**

e) **Animar al niño, reforzarlo por los avances.**

## 3. POTENCIAR SU AUTOESTIMA

1. **Amor incondicional:** El niño debe estar seguro del amor de sus padres.

2. **Brindarle apoyo:** demostrar a su hijo que ellos estarán allí cuando él necesite ayuda

3. **Ayudar al niño a encontrar aptitudes, intereses y actividades.**

4. **Corregirle cuando hace algo mal.** Es importante que se critique su actuación, pero no su forma de ser. Es más adecuado decir 'no has hecho bien la cama' que 'eres un gandul, torpe...', mejor señalar 'si hubieras estudiado más habrías aprobado este examen' que 'eres vago y tonto'...

5. **Elogiarle por sus avances,** por las cosas que hace bien. No exigir perfección ni rapidez. Valorar como válidos los resultados que vaya consiguiendo aunque no sean perfectos. A medida que haga las cosas le saldrán mejor y más deprisa.

7. **Una actitud activa dirigida a la resolución de problemas:**

a) Valorar un problema como un desafío en vez de como una amenaza.

b) Creer que los problemas son resolubles.

c) Creer en la propia capacidad para resolver bien los problemas.

d) No esperar que los problemas se resuelvan por sí solos, no posponer la resolución del problema, no evitarlo.

e) Búsqueda activa de soluciones.

## EN RESUMEN...

**Los padres son de gran ayuda**, recordando que los niños (como los adultos) se sienten ansiosos cuando ocurren cambios bruscos, por lo que hay que **prepararlos con antelación explicándoles lo que va a pasar**. Para ello, puede usarse libros o juegos que ayuden a los niños a entender cosas tristes como una enfermedad seria, la separación de los padres o sus preocupaciones.

**Las rutinas de la vida diaria** con horarios para ir a la cama y estar listo para el colegio **también ayudan**.

Los niños mayores de cinco años pueden beneficiarse de hablar de sus preocupaciones con un adulto comprensivo, que les tranquilice, conforte y les de ayuda práctica para manejar una situación.

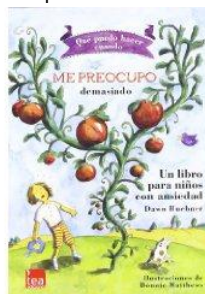
Si tu hijo está mostrando signos de ansiedad, **demuéstrale que lo tomas en serio y quieres entender la razón por la que se siente así**, si hay algo en la familia que puede estar causando preocupaciones, etc. Todas las familias pasan épocas en las que tienen que manejar muchos problemas y preocupaciones a la vez.

En tiempos como estos, tú y tu hijo podríais **necesitar ayuda externa de amigos, familia u otros**.

Si tu hijo se siente tan ansioso **que le afecta a su día a día, quizá es el momento de una ayuda más especializada**. Su pediatra será capaz de darte consejo y puede que os derive a tu centro de salud mental infanto-juvenil.

### Algunas lecturas recomendadas:

- ✓ Dawn Huebner. ¿Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado? Editorial TEA. Un libro para niños de 6 a 12 años, adaptado a su lenguaje.



### Fuentes utilizadas para la elaboración del documento:

- Orientación San Vicente.
- [www.about.com](http://www.about.com) (Hijos)
- <http://www.sepsia.org>