

Paternalidad para la prevención: Ansiedad

No toda la ansiedad es mala

Todos los niños sienten ansiedad. La ansiedad es una respuesta normal a una situación nueva, difícil o estresante. Muchos temores o preocupaciones comunes de la infancia son apropiados durante el desarrollo y surgen a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Los temores o preocupaciones apropiados durante el desarrollo van disminuyendo con el paso del tiempo.

MIEDOS TÍPICOS SEGÚN LA EDAD	
Bebés y niños pequeños	Separación de las personas que los cuidan, personas desconocidas, los ruidos fuertes.
2-3 años	Los animales, la oscuridad, los truenos y relámpagos, el fuego, el agua.
4-5 años	Los insectos, perderse, los monstruos, la muerte.
5-7 años	Los gérmenes y las enfermedades, los desastres naturales, la escuela.
7-12 años	Pánico escénico, las situaciones sociales, los ladrones, la guerra.

Los padres y otros adultos interesados pueden ayudar al niño a controlar su ansiedad, reconociendo el miedo específico que lo asusta (los perros, la gripe, los exámenes de matemáticas), y comprendiendo mejor las situaciones que le preocupan al niño. No presione al niño para que se sienta de cierta manera; los niños necesitan poder expresar sus verdaderas emociones. Otras formas en que un adulto puede ayudar a un niño:

- El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar al niño a manejarla
- No evite las cosas sólo porque hacen que el niño se sienta ansioso
- Exprese expectativas positivas, pero realistas
- Respete sus sentimientos, pero no los fortalezca
- No haga preguntas que induzcan las respuestas
- No refuerce los miedos del niño
- Anime al niño a tolerar su ansiedad
- Trate de que el período anticipatorio sea lo más corto posible
- Piense y analice las cosas con el niño
- Trate de modelar formas saludables de manejar la ansiedad

Lo que los padres tienen que saber ¿Por qué existe un aumento de la ansiedad en niños y adolescentes?

Si bien las experiencias y circunstancias de cada familia son únicas, los cambios sociales y culturales durante las últimas décadas, así como las respuestas de los padres a estos cambios globales, se han citado como posibles factores que contribuyen al aumento del estrés infantil. El énfasis que se hace en nuestra cultura en alcanzar la felicidad envía un mensaje a los niños y adolescentes de que sentirse triste o molesto es algo que no está bien. Los padres tratan en todo momento de hacer que sus hijos se sientan felices, y no permiten una expresión saludable de las emociones. Del mismo modo, nuestra obsesión con la competencia y la excelencia a menudo hace que los padres elogien a sus hijos de manera poco realista ("¡Eres el mejor en tu equipo!"), lo cual conlleva a que el niño tema el rechazo si no está a la altura de esa realidad. El miedo al fracaso puede hacer que los padres protejan a sus hijos en todo momento, no dándoles la oportunidad de aprender de los errores, manejar la decepción o desarrollar unas habilidades de afrontamiento adecuadas. Aun cuando sean exigentes con sus hijos, los padres pueden ayudarlos a navegar por el mundo, alentándolos a que tomen riesgos positivos; ofreciéndoles apoyo y dándoles ánimo; proporcionando un espacio para que sus hijos hablen sobre sus temores o inquietudes; y permitiéndoles equivocarse, brindándoles la oportunidad de aprender y de crecer a partir de sus propios errores.

TERMINOLOGÍA

El estrés es una reacción normal de la química cerebral a una situación difícil y que puede hacernos sentir nerviosos o frustrados. El estrés puede tener un efecto positivo, motivándonos a trabajar con mayor esfuerzo en algo; pero si el estrés nos abruma, puede tener efectos físicos y emocionales negativos. El estrés ...

- nos puede hacer sentir nerviosos, frustrados, enojados.
- puede ser motivador para ayudarnos a prepararnos para una situación exigente.
- puede ser abrumador y, a largo plazo, afectar nuestra salud.

La ansiedad es una reacción normal al estrés. La respuesta corporal automática de "lucha o huida" se activa cuando sentimos presión, peligro o riesgo. La ansiedad se expresa emocional y físicamente, y es bastante frecuente entre niños y adolescentes. Si la ansiedad se convierte en un miedo persistente o excesivo, o en una preocupación por situaciones que no son amenazantes, esto podría interferir con las actividades y relaciones cotidianas. La ansiedad ...

- a menudo está fuera de proporción con la "amenaza" real o imaginaria.
- puede hacer que el/la niño(a) sienta que algo malo le va a pasar y que no va a ser capaz de manejarlo.
- puede ser sobre algo específico o una sensación general de inquietud.



Cómo reconocer la ansiedad y cuándo buscar apoyo

Con moderación, la ansiedad no es inevitablemente algo malo, ya que protege y prepara al niño. Sin embargo, la preocupación o los temores apropiados durante el desarrollo pueden volverse problemáticos si inhiben el funcionamiento cotidiano del niño o si no disminuyen con el paso del tiempo. Los padres pueden estar atentos a los siguientes síntomas físicos, emocionales y conductuales que son comunes cuando se presenta la ansiedad. Muchos síntomas de ansiedad son comunes entre los niños de todas las edades; sin embargo, existen síntomas de ansiedad específicos que los padres pueden observar durante cada rango de edad.



Síntomas de ansiedad en los niños pequeños

Síntomas físicos de ansiedad

- Quejas frecuentes de dolor de cabeza/estómago, sin causa médica
- No va al baño, excepto en casa
- Tiene problemas para dormir o permanecer dormido

Síntomas emocionales de ansiedad

- Lloro a menudo, actúa de una manera extremadamente sensible, le da rabietas
- Teme cometer incluso errores menores, tiene ansiedad extrema en cuanto a los exámenes
- Se preocupa por cosas que están en el futuro lejano
- Tiene pensamientos obsesivos o comportamientos compulsivos (golpetear con los dedos, lavarse las manos, etc.)

Síntomas conductuales de ansiedad

- Pregunta constantemente: "¿Qué pasa si...?" ("¿Qué pasa si ocurre un tornado?")
- Se exalta o se enoja cuando se separa de sus padres o seres queridos
- Se niega a ir a la escuela o evita participar en debates o actividades escolares

- Se niega a merendar o almorzar en la escuela
- A veces se pone inquieto, nervioso, hiperactivo o distraído

- Se pone de mal humor o se enoja sin una razón clara
- Tiene ataques de pánico (o miedo de tenerlos), fobias o miedos exagerados
- Tiene pensamientos obsesivos sobre cosas que podrían causar daño

- Evita las situaciones sociales con compañeros fuera de la escuela
- Constantemente busca aprobación de los padres, maestros y amigos
- Tiene comportamientos compulsivos (golpetear con los dedos, lavarse las manos, etc.)

Síntomas adicionales de ansiedad en adolescentes y preadolescentes

Síntomas físicos de ansiedad

- Se niega a comer en la cafetería o en lugares públicos, cambia de repente sus hábitos alimenticios

Síntomas emocionales de ansiedad

- A menudo llora, se pone de mal humor o se enoja sin una razón clara
- No sabe manejar las críticas, sin importar qué tan constructivas sean

Síntomas conductuales de ansiedad

- Comienza a tener arrebatos de mala conducta
- Evita participar en las actividades de la clase, permanece en silencio o se nota preocupado cuando se espera que trabaje con los demás

- Duda de sus propias habilidades y capacidad, incluso sin razón

- Comienza a retirarse de las actividades que antes le encantaban

Cuándo buscar apoyo

Muchos niños presentan ocasionalmente síntomas de ansiedad, pero si los síntomas persisten, se vuelven más intensos o se agregan a los siguientes factores de riesgo, no dude en comunicarse con el médico de su hijo.

~ Cuando la ansiedad interrumpe el funcionamiento diario de su hijo

~ Si su hijo presenta conductas de autolesión, como cortarse la piel o hablar sobre el suicidio

~ Cuando la ansiedad no se disipa con el tiempo

~ Si existen antecedentes familiares de problemas de salud mental

AETNA: Guía de la salud – Los niños y la ansiedad

<https://www.aetna.com/health-guide/kids-anxiety-whats-normal-seek-help>

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente

https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/resource_centers/anxiety_disorder_resource_center/home.aspx

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

<https://www.nami.org>

Psicología hoy: Razones por las cuales los adolescentes tienen tanta ansiedad hoy en día

<https://www.psychologytoday.com/10-reasons-teens-have-so-much-anxiety-today>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de estos recursos

"Parenting for Prevention" (Paternidad para la prevención) es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" (Decisiones en todo momento) para los padres y otros adultos interesados en desarrollar la conciencia y el conocimiento acerca de temas importantes para los jóvenes, y en fomentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para tener acceso a nuestra amplia colección de folletos de asesoría y consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 Ext. 8284