



## CÓMO APOYAR A UN HIJO CON DIAGNÓSTICO DE ANSIEDAD

La ansiedad infantil es más frecuente de lo que muchos piensan. Aproximadamente uno de cada 14 niños padece de ansiedad: esto significa niveles de estrés o temor sobre cosas cotidianas que afectan a su vida diaria de manera significativa.

La ansiedad se puede controlar con el tratamiento y el apoyo adecuados.

En esta guía, encontrará consejos para entender mejor las conductas relacionadas con la ansiedad. No reemplaza la ayuda profesional, pero esperamos que le sirva para darle el mejor apoyo posible a su hijo en casa.

- 1. Prepare un conjunto de herramientas para afrontar la ansiedad.** Hay herramientas que ayudan a su hijo a calmar los sentimientos de ansiedad. Elegir y preparar las estrategias con antelación, cuando su hijo no se siente ansioso, puede empoderarlos. Este conjunto de herramientas incluye pasos que puede tomar para sentirse mejor cuando sufra de ansiedad. Algunas ideas:
  - **Tenga fotografías de seres queridos a mano:** Para aquellos con ansiedad por separación, ponga fotos de la familia cerca de la cama, en la casa o en la mochila.
  - **Cree distracciones de las preocupaciones:** Tome un paseo, escuche música o un pódcast, busque un video inspirador en línea o tome respiraciones profundas para llevar la concentración del niño a otra cosa.
  - **Ejercite:** Muchos niños y adolescentes pueden beneficiarse con actividades como carreras cortas, paseos en bicicleta o levantamiento de pesas.
  - **Practique la atención:** El yoga y la medicación para concentrar la atención son útiles para reducir la ansiedad y el estrés. Además de las clases comunes, hay videos y aplicaciones que se pueden usar en casa.
- 2. Hable sobre la ansiedad.** Tenga conversaciones abiertas sobre la ansiedad con su familia y su hijo. Piense sobre la edad y el nivel de desarrollo de su hijo para explicar la ansiedad de una manera que tenga sentido. Pídale que comparta las cosas que le preocupan mediante preguntas abiertas, como: "¿Puedes contarme sobre tus miedos en relación con la fiesta?". Intente no dar por sentado qué le preocupa a su hijo; deje que él se lo diga.
- 3. Valide sus emociones.** Es importante que su hijo sepa que todos sienten ansiedad a veces. Es igual de importante que su hijo sepa que puede ayudarlo si siente niveles de ansiedad o miedo que afectan a sus actividades cotidianas. Reconozca los sentimientos de su hijo y hágale saber que entiende que esos sentimientos son reales y que trabajarán juntos para controlar la ansiedad.

- 4. Replantee los pensamientos negativos.** Todos los trastornos de ansiedad tienen una cosa en común: el pensamiento de que “podría ocurrir algo malo”. Pero los pensamientos no son hechos. Hable con su hijo sobre sus miedos, identifique qué le genera temor y ayúdelo a encontrar formas de controlar la situación para animarlo a convertir los pensamientos negativos en positivos. Por ejemplo, en vez de pensar: “Sé que me irá mal”, ayude a su hijo a preguntarse: “¿Cómo sé que me irá mal?” o “¿Qué puedo hacer para que no me vaya mal?”.
- 5. Tranquilícelo.** Muchos niños con ansiedad se preocupan por el fracaso o sienten temor y vulnerabilidad. Recuérdele a su hijo que confía en él y en sus habilidades. Recuérdele las veces en las que tuvo éxito, incluso cuando pensó que fracasaría. Por último, asegúrele que estará allí para apoyarlo sin importar qué pase.
- 6. Ayúdelo a prevenir la evasión.** Cuanto un niño más evada una situación que le cause ansiedad, más miedo tendrá y más probable será que siga evitando esa situación. Es mejor ayudar a su hijo a enfrentar los temores y recordar al mismo tiempo que debe validar sus emociones (consejo n.º 3). Una forma de hacerlo es usar los recursos del conjunto de herramientas para afrontar la ansiedad (consejo n.º 1).
- 7. Comparta sus experiencias con sinceridad.** Los niños aprenden observando a los adultos. Si hubo momentos en los que usted sufrió de ansiedad y tuvo un resultado positivo, comparta esa experiencia con su hijo. Puede ser útil y tranquilizador para su hijo saber que usted tuvo éxito en encontrar formas de controlar la ansiedad.
- 8. Cuídese.** Darle apoyo a un niño con ansiedad puede ser demandante. Usted es un gran padre por aprender cómo ayudar. Recuerde, todos los padres necesitan un descanso. Es importante que encuentre tiempo para cuidar de sí mismo. Use las actividades y los apoyos que le permitan recargar las baterías.
- 9. No está solo.** Su hijo no está solo, y usted tampoco. Busque un [grupo de apoyo en su zona](#) para conectarse con otros padres o cuidadores que tengan situaciones similares con sus hijos.

La ansiedad se puede tratar. Es bueno mantenerse abierto y sincero sobre las emociones en la familia. Manténgase comunicado con el médico de atención primaria de su hijo y asegúrese de que su hijo también se sienta cómodo con él.

¿Necesita más información sobre los trastornos de ansiedad en niños, incluyendo las señales y los síntomas?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

¿Le interesa aprender más sobre los distintos métodos de tratamiento de los trastornos de ansiedad?

<http://bitly.com/OMH-Anxiety>

*Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.*