

Ansiedad infantil

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Existen muchos subtipos de ansiedad, pero es importante definirla en un ámbito más coloquial para que podamos identificarla en nuestros hijos.

La ansiedad es una emoción que nos ayuda a la supervivencia. La consideramos perjudicial cuando el nivel de ansiedad es tan alto que nos paraliza y no nos permite alcanzar nuestros objetivos (Beck, 2011).

Esta emoción la experimentamos de diferente manera los adultos y los niños, por eso es importante tomar en cuenta los siguientes puntos para ver si nuestros hijos la están experimentando

CONSECUENCIAS CONDUCTUALES Y EMOCIONALES DE LA ANSIEDAD EN TU HIJO.

De acuerdo al manual diagnóstico de psiquiatría americana estas son algunas consecuencias que podrían presentar tus hijos con ansiedad: problemas de atención/concentración, dificultad para tomar decisiones y resolver problemas, evitación de actividades que les producía placer, aislamiento, agitación pasividad, problemas interpersonales y rechazo. Baja auto aceptación, pobre imagen corporal, complejos, pobres habilidades de afrontamiento, conflicto con los padres, desarrollo de trastornos de alimentación y fluctuaciones de peso. Ayuda a tu hijo a expresar abiertamente el motivo su ansiedad con empatía y confianza.

Puedes tomar en cuenta los siguientes puntos para calmar la ansiedad infantil en tu casa, junto con las recomendaciones que te haga el terapeuta:

- Trata de visualizar las situaciones en que el niño se pone más inquieto o ansioso.
- Cuando puedas ver un patrón trata de cambiar la situación para ver si logras controlar la ansiedad del niño.
- Trata de ser equitativo/a con todos tus hijos y prestarle atención a todos por igual.
- La comunicación es muy importante y no gritar a pesar de que la situación se torne complicada, es bueno siempre mantener la calma ya que si te pones ansioso le sumas más ansiedad a la situación.
- Explicarle cualquier cambio que suceda en la familia es muy importante, los niños lo pueden entender todo si se les habla de forma adecuada.
- Consultar siempre con los educadores donde tu hijo asiste para identificar posibles situaciones que generen ansiedad.
- Tratar de educar a tu hijo para que la frustración sea una parte aceptada de la realidad, ya que cuando lo aprenda y tenga fracasos como todos, la sensación de ansiedad será menor y tendrá mayor capacidad para aprender de los errores o

de situaciones en las que el deseo se ve frustrado. Esto lo puedes hacer no cubriendo inmediatamente una necesidad que tu hijo manifieste, sino que primero trata que lo resuelva por sí mismo.

- Esta es una buena forma de poner límites sin tener que realizar prohibiciones autoritarias dentro de lo razonable.
- Trata de fomentarle confianza en sí mismo al otorgarle espacio para su autonomía más allá de tus miedos "naturales" como padre o madre.

Referencias:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR*. Barcelona: Masson.
- Flora, Patricia (2007). *Un niño especial en mi aula: hacia las escuelas incluyentes conceptos y actividades para niños y maestros*. México: Trillas.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Méndez, S. (2018). *Cómo controlar la ansiedad infantil*. Innatia. Recuperado 12 de julio 2018 de: <http://www.innatia.com/s/c-controlar-la-ansiedad/a-como-calmar-la-ansiedad.html>