

# Cómo Hablar con su Hijo sobre la Ansiedad

Es posible que haya notado que su hijo está un poco extraño últimamente y eso lo preocupa. Puede que su hijo tenga miedo de estar lejos de usted. Puede que esté más preocupado de lo habitual por la escuela. O tal vez tenga miedo o incluso pánico de que algo malo pueda suceder.

Si bien todos los niños sienten miedos, preocupaciones y tristeza como parte del crecimiento, muchas de estas cosas pueden ser una señal de algo más. Podría ser una señal de que su hijo tiene ansiedad.

## ¿Qué es la Ansiedad?

Lo primero que debe saber sobre la ansiedad es que su hijo no tiene ningún problema. Sentir ansiedad es muy común. Todo el mundo se preocupa de vez en cuando. Pero cuando estas preocupaciones se apoderan de los pensamientos de su hijo, puede ser momento de buscar ayuda.

Cuando piensa en ansiedad, puede que piense en sensaciones como ataques de pánico, rodillas temblorosas o corazón acelerado. En realidad, la ansiedad es más que eso. También puede ser lo siguiente:

- Miedo de estar lejos del padre o cuidador
- Miedo a ciertas cosas, como perros, insectos o médicos
- Miedo de ir a la escuela u otros lugares donde hay muchas personas
- Sentir que algo malo va a suceder
- Dificultad para concentrarse o pensar, especialmente en la escuela
- Que las situaciones cotidianas se hagan difíciles
- Tener problemas para dormir
- Tener malestar estomacal

Cada persona tiene una ansiedad diferente. Es posible que su hijo sienta solo algunas de estas experiencias o que sienta otras completamente diferentes. Lo importante es que su hijo pueda recibir ayuda para su ansiedad.

## ¿Cómo se Trata la Ansiedad?

No siempre es fácil para los niños hablar sobre lo que les molesta. A veces, tienen miedo de decirle a otra persona lo que está pasando. A veces, no tienen las palabras para expresar cómo se sienten.

La función de usted es ofrecer apoyo. Recuerde que la ansiedad de su hijo no es señal de que usted sea un mal padre. De hecho, usted puede fortalecer su relación con su hijo ayudándolo durante este difícil momento.

La primera medida es hablar con el médico de su hijo. La ansiedad puede tener diferentes causas, por lo que es importante que el médico tenga la oportunidad de examinar la salud general de su hijo.

En algunos casos, es posible que el médico recomiende que su hijo consulte a un asesor o terapeuta. Esto le dará a su hijo un nuevo lugar seguro para hablar sobre sus temores y preocupaciones. Un profesional de la salud mental también



puede darles a usted y a su hijo habilidades para ayudar a controlar su ansiedad.

Si bien a veces se utilizan medicamentos para ayudar con la ansiedad, este no siempre es así en el caso de los niños. El médico de su hijo hablará con usted acerca de si los medicamentos podrían funcionar o no para su hijo.

## Cosas que Puede Hacer Ahora

El apoyo que brinda a su hijo es tan importante como la atención que recibe de un médico o profesional de la salud mental. Después de todo, es muy probable que usted vea a su hijo más que ninguna otra persona.

Estas son algunas actividades que puede hacer en casa para aliviar la ansiedad de su hijo:

- Preste atención a cómo se siente su hijo. No lo desestime como “solo está cansado”, “está fingiendo” o “está exagerando”.
- Trate de mantener la calma cuando su hijo se ponga ansioso. Hágale saber que está ahí para él.
- Reconozca y elogie las victorias de su hijo.
- No castigue sus errores ni contratiempos.
- Sea flexible, pero trate de seguir una rutina.
- Deje tiempo adicional para cosas que pueden ser estresantes, como prepararse para la escuela.
- Prepare comidas saludables.
- Asegúrese de que su hijo haga bastante ejercicio, al menos, una hora al día.
- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente.
- Pase tiempo en calma junto a su hijo. Esto puede ser útil cuando surjan preocupaciones.
- Recuerde cuidarse a sí mismo.

Tener ansiedad no significa que su hijo no podrá lidiar con sus problemas. Con la ayuda adecuada, su hijo puede controlar su ansiedad.

Si su hijo alguna vez le dice que está pensando en lastimarse a sí mismo o a otra persona, debe obtener ayuda de inmediato. Llame al 911 o a la National Suicide Prevention Lifeline al 988. Una persona estará ahí para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuentes: American Psychiatric Association, Anxiety and Depression Association of America, CDC, Mayo Clinic