



La salud mental de su hijo: lo que debe saber sobre la ansiedad

Algunas formas de ansiedad son parte del desarrollo típico. Por ejemplo, sentirse ansioso por una presentación escolar puede motivar a un niño a prepararse bien y practicar. Sin embargo, en el caso de algunos niños, los niveles de ansiedad pueden volverse agobiantes. Esto puede interferir en la vida diaria, como en la escuela, la vida social y el desarrollo saludable. Los trastornos de ansiedad son bastante frecuentes: alrededor de 1 de cada 3 personas tendrá un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida.

La clave es:

- 1) Saber a qué señales debe prestar atención.
- 2) Preguntarle a su hijo sobre lo que notó.
- 3) Hablar con el pediatra sobre las preocupaciones que tenga.

¿Cuáles son los tipos frecuentes de ansiedad?

Hay muchos tipos de ansiedad. A pesar de tener similitudes, presentan características exclusivas que los diferencian.

ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Este tipo se caracteriza por la aparición de estrés como consecuencia de la **separación de los padres** o de otros cuidadores. Es más frecuente en niños pequeños y podría manifestarse en forma de dolencias físicas, como dolores de estómago o de cabeza, o de enojo cuando los padres se van o dejan al niño en la escuela o en un centro de cuidado infantil.

ANSIEDAD GENERALIZADA

La característica exclusiva de este tipo es una preocupación extrema por las **cosas diarias**, como hacer las tareas escolares o llegar tarde a una clase o al trabajo. Puede interferir en las tareas escolares, las amistades o el sueño. Los signos pueden ser dolores de estómago, dolores de cabeza, molestias, imprudencia o irritabilidad, o problemas para dormir.

ANSIEDAD SOCIAL

Este tipo se caracteriza por el miedo a sentirse avergonzado en **entornos públicos o grupales**, como equivocarse durante un discurso público, hacer una prueba para un deporte o juego, o hacer nuevos amigos. Los signos pueden ser no querer asistir a eventos sociales, como fiestas, y aislarse de los demás.

TRASTORNO DE PÁNICO

Este tipo se caracteriza por **episodios físicos** de miedo intenso, con síntomas como frecuencia cardíaca acelerada, hiperventilación, sudoración, náuseas e incluso desmayos. Los episodios son desencadenados por varias cosas, como ir a la escuela o asistir a conciertos, tomar el autobús o conducir sobre puentes, lo que puede llevar a evitar estas situaciones.

Si nota alguno de estos cambios en el comportamiento de su hijo, *hable con él*. Si aún tiene preguntas, *hable con el pediatra sobre lo que observó*. Para iniciar la conversación, puede usar una frase simple, como: "Noté algunos cambios en el comportamiento de mi hijo que no parecen ser típicos de él". El pediatra puede ayudarlo a descubrir si hay un motivo de preocupación.

¿Cómo se trata la ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se pueden tratar, y cuanto antes se traten, mejor. El tratamiento puede incluir una combinación de terapia conversacional o asesoramiento y medicamentos. Las terapias conductuales, como la terapia cognitivo-conductual (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) y la meditación, pueden ayudar a su hijo a controlar sus miedos.

La CBT es una forma de reformular los pensamientos temerosos para hacerlos más realistas. Si su hijo se preocupa por las tareas escolares, la crítica de sus compañeros u otra cosa de manera constante, la CBT lo ayuda a comprender qué parte de sus pensamientos hace que sienta miedo. Practicar maneras de alterar estos pensamientos lo ayuda a controlar sus emociones y a cambiar su comportamiento. Esta terapia implica exponer a su hijo lentamente a cosas que le causan ansiedad y ayudarlo a mantenerse relajado y en control de la situación.

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Por lo tanto, si nota algo diferente en el comportamiento de su hijo, es completamente normal que tenga preocupaciones. Considere esto como una oportunidad para obtener más información al hablar con el pediatra o con otro proveedor de atención médica que sea confiable.

Para obtener más información sobre el desarrollo saludable y la salud mental de los niños por grupo etario, visite la página para familias y padres de Project TEACH: bit.ly/PTEACH-Family