

# Frequently Asked Questions

## Further Considerations of Symptom Severity and Treatment for Anxiety Disorder

### What is anxiety?

**A**nxiety is one of the most common psychological disorders in kids and adolescents. It can affect up to 30% of children at some point and can have serious consequences, and impact school, social relations and overall quality of life.

- Anxiety causes negative thinking about oneself, as well as a progressive withdrawal from relationships and experiences that bring joy and satisfaction to life.
- Anxiety symptoms can be mild, something that everyone experiences or it can be severe and severely impairing and distressing to children and their families. That's one of the reasons why early intervention and treatment is critical.

### Why is anxiety considered an internal or "hidden" disorder?

**A**nxiety is typically an internal experience – having to do with the bodily sensations and feelings experienced by the child in general or in certain feared situations.

- Many children and adolescents go to great lengths to hide their symptoms from others because they are embarrassed or ashamed. For that reason, many parents and other people very close to the child (e.g., teachers, friends) may be unaware of how severe, frequent, or impairing a child's anxiety symptoms have become.

### What happens when anxiety is left untreated?

**E**ven very mild anxiety symptoms tend to become worse over time. The patterns of negative thinking and avoidance, if left untreated, become stronger and more present and cause the worsening of anxiety symptoms.

- Through effective treatment, which teaches children and adolescents about the causes of anxious thinking and behavior, and how to deal with it, can a child effectively interrupt the progress of anxiety from worsening. Early treatment is critical. The longer the anxious behavior, the harder it is to undo.

### Why is treating anxiety beneficial?

**E**ven mild anxiety symptoms can be very distressing and cause impairment in children's lives. Effective intervention will teach kids and adolescent the skills needed to alleviate mild anxiety in ways that result in significant improvements in quality of life.

# Preguntas Frecuentes

## Consideraciones Adicionales Sobre la Gravedad de los Síntomas y Tratamiento para el Trastorno de Ansiedad

### ¿Qué es la ansiedad?

**L**a ansiedad es uno de los trastornos psicológicos más comunes en niños y adolescentes. Puede afectar hasta al 30% de los niños en algún momento y puede tener graves consecuencias e impactar la escuela, las relaciones sociales y la calidad de vida en general.

- La ansiedad provoca pensamientos negativos sobre uno mismo, así como un retiro progresivo de las relaciones y experiencias que traen alegría y satisfacción a la vida.
- Los síntomas de ansiedad pueden ser leves, algo que todo el mundo experimenta, o pueden ser graves y muy perjudiciales y angustiantes para los niños y sus familias. Esa es una de las razones por las que la intervención y el tratamiento tempranos son fundamentales.

### ¿Por qué la ansiedad se considera un trastorno interno o "oculto"?

**L**a ansiedad es típicamente una experiencia interna, que tiene que ver con las sensaciones corporales y los sentimientos experimentados por el niño en general o en ciertas situaciones temidas.

- Muchos niños y adolescentes hacen todo lo posible para ocultar sus síntomas a los demás porque se sienten avergonzados. Por esa razón, muchos padres y otras personas muy cercanas al niño (por ejemplo, maestros, amigos) pueden desconocer que tan severos, frecuentes o perjudiciales se han vuelto los síntomas de ansiedad de un niño.

### ¿Qué sucede cuando la ansiedad no se trata?

**I**ncluso los síntomas de ansiedad muy leves tienden a empeorar con el tiempo. Los patrones de pensamientos negativos y la evasión, si no se tratan, se vuelven más fuertes y más presentes y provocan el empeoramiento de los síntomas de ansiedad.

- A través de un tratamiento eficaz, que enseña a los niños y adolescentes sobre las causas del pensamiento y el comportamiento ansiosos, y cómo lidiar con ellos, un niño puede interrumpir efectivamente el progreso de la ansiedad para que no empeore. El tratamiento temprano es fundamental. Cuanto más largo sea el comportamiento ansioso, más difícil será deshacerlo.

### ¿Por qué es beneficioso tratar la ansiedad?

**I**ncluso los síntomas leves de ansiedad pueden ser muy angustiantes y afectar la vida de los niños. La intervención eficaz enseñará a los niños y adolescentes las habilidades necesarias para aliviar la ansiedad leve de formas que resulten en mejoras significativas en la calidad de vida.