

ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La ansiedad consiste en tener sentimientos de miedo o preocupación.

Es normal que todos los niños tengan algo de ansiedad de vez en cuando. Muchos niños y adolescentes pasan por etapas en las que sienten miedo a algunas cosas (como a la oscuridad o a algunos animales). A medida que crecen, los miedos suelen desaparecer. Los niños y adolescentes pueden sentir ansiedad de diferentes maneras.



Algunos sienten ansiedad por muchas cosas. Otros pueden sentir ansiedad por una cosa específica (como por estar separados de alguno de sus padres).

Cuando los miedos y las preocupaciones parecen extremos o se interponen en la escuela, en el hogar o en la vida social de un niño, es posible que el niño necesite ayuda profesional. Los problemas de ansiedad son frecuentes y afectan a aproximadamente 1 de cada 10 niños.

¿Cuáles son los síntomas físicos que pueden tener los niños y adolescentes con ansiedad?

- Mareos, pulso acelerado y respiración rápida (pánico)
- Sensación de cansancio o dificultad para dormir
- Dolores de cabeza
- Dolores y molestias musculares
- Sudoración
- Malestar estomacal

¿Cuáles son las señales de ansiedad en niños y adolescentes?

- Apego excesivo, miedo o llanto al separarse de sus padres o familiares
- Dificultades para concentrarse
- Mucha preocupación por el hecho de que algo malo suceda pronto o en el futuro
- Ansiedad por ir a la escuela o a eventos sociales
- Irritabilidad
- Agitación
- Miedo extremo a cosas o a situaciones específicas, como a nadar o a los animales





CONSEJOS PARA PADRES

¿Cómo apoyo a los niños y adolescentes con ansiedad?

Anímelo a enfrentar sus miedos. Evitar lo que lo asusta puede hacer que su hijo se sienta mejor en este momento, pero empeora la ansiedad con el tiempo. Dígale a su hijo que usted sabe que él puede manejarlo. Ayúdelo a enfrentar su miedo paso a paso para que gane seguridad en sí mismo. El proceso debe ser lento. No tiene que enfrentarse a sus miedos de una sola vez.

Céntrese en lo positivo. Pídale a su hijo que le cuente cuál fue la mejor parte de su día. Celebre los éxitos y logros. Trate de ayudarlo a mantenerse enfocado en las partes positivas de la vida cotidiana.

Ayude a su hijo a entender sus sentimientos. Hable con él sobre lo que ocurre emocional y físicamente cuando se siente ansioso, de modo que comprenda lo que está sucediendo.

Déjelo hablar. Dígale a su hijo que puede acudir a usted para hablar sobre sus miedos y preocupaciones. Escucharlo puede ayudar a que su hijo se sienta seguro y comprendido.

Dé el ejemplo. Muéstrole a su hijo cómo maneja las ansiedades y preocupaciones cotidianas. Si se siente ansioso, hable sobre lo que hará para sentirse mejor. Los niños son sensibles a los estados de ánimo de sus padres. Si usted está relajado, puede ayudar a su hijo a relajarse.

No intente deshacerse de la ansiedad. Deje que su hijo la atraviese para que pueda aprender a sobrellevar la situación. Con el tiempo, la ansiedad mejorará.

¿Cuándo debemos buscar ayuda?

Hable con el médico de su hijo. Si su hijo sufre ansiedad extrema, hable con su médico. Existen muchas opciones de tratamiento que ayudan a controlar los problemas de ansiedad en los niños, entre lo que se incluyen terapias y medicamentos.

Es posible que su hijo necesite ayuda de inmediato. Si escucha a su hijo hablar sobre hacerse daño a sí mismo o sobre hacerle daño a otras personas, no espere. Llame al 911 o llévelo a un departamento de emergencias para que reciba atención de inmediato.



CONSEJOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿Cómo manejo la ansiedad?

- **Evita la cafeína.** Puede hacer que te sientas más ansioso.
- **Respira.** Cuando sientas miedo o ansiedad, cierra los ojos y respira lenta y profundamente.
- **Anímate a ti mismo.** Mejorar tu estado de ánimo depende de ti. Sé positivo y piensa cosas como: "Puedo", "Lo intentaré" y "Lo voy a lograr".
- **Haz ejercicio.** Sal a caminar, practica un deporte que te guste o baila al ritmo de tu música favorita. El ejercicio ayuda a que el cuerpo se relaje y te pone de buen humor.
- **Concéntrate en un lugar feliz.** Piensa en un lugar que te haga sentir seguro y feliz. Imagínalo en la mente como si estuvieras allí.
- **Relaja los músculos.** La ansiedad puede hacer que sientas el cuerpo tenso o contraído. Concéntrate en relajar cada músculo, uno a la vez.

¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[Ansiedad en niños – Inglés](#)

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente



[Ansiedad y depresión en niños – Inglés](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



[Ayude a su hijo a manejar la ansiedad: consejos para el hogar y la escuela – Inglés](#)

Academia Americana de Pediatría



[Ayude a su hijo a manejar la ansiedad: consejos para el hogar y la escuela – Español](#)

Academia Americana de Pediatría