Topic No 1 Anxiety in Children (Spanish)
August 2002
[DOH-6420]

INFORMACION PARA PADRES

La Ansiedad en los niños

¿Qué debemos saber cómo padres?

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una palabra que usan los profesionales de la salud cuando un niño es miedoso o angustiado y ese cuadro se prolonga por un largo tiempo. En algunos niños este miedo o angustia ocurre en situaciones particulares, como por ejemplo en el patio de recreo o antes de irse a dormir. Otros niños se ponen ansiosos o se preocupan de que algo malo pueda pasar en cualquier situación, como empezar la escuela o le tienen miedo a la oscuridad. Aunque estas reacciones pueden ser consideradas normales, como padres debemos preocuparnos cuando los miedos e inquietudes de nuestros hijos son más grandes o intensos de lo que deberían de ser para una situación particular.

Tres maneras de saber la seriedad de las preocupaciones de nuestros hijos:

1. ¿Tiene nuestro hijo las mismas preocupaciones qué otros niños ?

Es normal que niños menores de tres años reaccionen fuertemente cuando se les separa de sus padres. Durante los primeros años de la escuela, muchos niños desarrollan temores a los insectos, a personas desconocidas o fantasmas. Los adolescentes pueden llegar a ser tímidos y socialmente reservados. Si los miedos de nuestros hijos son demasiado intensos para la situación o se prolongan demasiado, debemos considerar la posibilidad de que pueden estar sufriendo de un problema de ansiedad.

Un problema de ansiedad no es sólo una reacción normal sino también una enfermedad. Por ejemplo, si un adolescente que siempre rindió bien en la escuela se vuelve muy temeroso de salir mal en los estudios, probablemente ha desarrollado un problema de ansiedad.

the children's hospital at Westmead

Transcultural Mental Health Centre
A Service for NSW

2. ¿ Pueden nuestros hijos explicar cómo se sienten?

Los niños generalmente no pueden explicar la ansiedad. Encuentran difícil hablar de sus miedos y angustias. Como padres es nuestra responsabilidad notar los cambios en los hábitos de nuestros hijos y en la forma como manejan sus sentimientos. Por ejemplo, ¿Está nuestra hija más retraída?, ¿Está nuestro hijo durmiendo menos?, ¿Está nuestro hijito pre-escolar más dependiente?, ¿Está nuestra hija de primaria faltando mucho a la escuela?, ¿Ha empezado nuestro hijo adolescente a preocuparse demasiado?

3. ¿Cuánto tiempo dura ?

Las preocupaciones normales no son prolongadas en la infancia, desaparecen rápidamente. Sin embargo, si los miedos y preocupaciones de nuestros hijos se prolongan por más de tres semanas, deberíamos empezar a preocuparnos. Si estas preocupaciones permanecen por alrededor de tres meses, debemos solicitar ayuda profesional.

¿Cómo saber si nuestros hijos enfrentan un problema real?

Nuestros hijos se relacionan con otros niños y adultos en diversas situaciones todos los días. Algunas de estas personas pueden haber notado un cambio en la conducta de nuestros hijos e incluso explicar la causa de esa conducta. Algunas veces cuando sabemos la causa, nosotros sólo tenemos que ser comprensivos y darle a nuestro hijo tiempo para que se adapte.

¿Cómo podemos diferenciar entre una preocupación normal y la ansiedad que necesita tratamiento?

Las preocupaciones y los miedos son muy comunes tanto en los niños como en los adultos. Debemos pensar cuidadosamente si estamos haciendo un problema más grande de lo que es, o dejando de lado un problema real que podría estar obstaculizando el progreso de nuestros hijos. Si nosotros, como padres, tratamos cada problema en la vida de el niño con demasiada seriedad, se haría más daño que bien porque nuestros hijos podrían percibir el mundo como un lugar muy peligroso. No todas las preocupaciones y miedos necesitan ayuda profesional. Algunos miedos son normales para la edad del niño y pueden aun mostrar que están madurando.

Aplique las siguientes reglas para saber si su hijo es demasiado ansioso:

1. **Esto no va a pasar:** Digamos que nuestra hija fue intimidada en el patio de recreo y después de un tiempo se puso muy ansiosa y temerosa cada vez que otros niños estaban a su alrededor, también comenzó a rehusar a ir a la escuela. Una reunión con el personal del colegio permitió que la intimidación parara y sin embargo, los miedos continuaban. Aun cuando iba a un patio de recreo donde el ambiente era amistoso, ella seguía con pánico. Si su hija continúa con ataques de ansiedad, con miedo y pánico por más de 3 meses, después de que el problema inicial ha sido resuelto, necesitará atención profesional para vencer sus miedos.

2. **Las preocupaciones han aumentado con el tiempo:** Necesitamos considerar qué está pasando, si la reacción inicial de ansiedad ha generado nuevas preocupaciones y síntomas físicos como vómitos, dolores de estómago y de cabeza, esto significa que el problema esta empeorando.

3. **Si afecta otras áreas de su vida:** Si nuestros hijos no son capaces de hacer las mismas cosas que hacían antes debido al miedo o la ansiedad, debemos preocuparnos. Si sentimos que sus reacciones interfieren con sus vidas normales y proceso de crecimiento, deberíamos buscar ayuda.

¿Cuáles son las señales de qué nuestros hijos son ansiosos?

- Los niños ansiosos se preocuparán demasiado acerca de algún peligro o amenaza. Por ejemplo, tienen miedo de ser heridos, de que los ridiculicen o de que alguien cercano a ellos se enferme.
- Cuando los niños son ansiosos su respiración llega a ser más rápida, puede haber transpiración, náusea, diarrea, dolores de cabeza y se sienten desdichados.
- Cuando los niños son ansiosos también se sienten nerviosos, pueden llorar, pegarse mucho a la madre, estar mortificados y de mal humor.
- Los niños ansiosos usualmente evitan las situaciones que les producen temor. Por ejemplo, no van al patio de recreo por miedo a encontrarse con nuevos niños, no van a fiestas por miedo a separarse de sus padres, etc.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos cuándo son ansiosos?

Para ayudar a nuestros hijos cuando sus preocupaciones están interfiriendo con su vida diaria, nosotros podemos empezar por escucharlos sin intentar darles respuestas o podemos explicarles que sus preocupaciones no tienen fundamento real. Debemos tratar de tranquilizarlos suavemente, pero con firmeza para que no eviten situaciones que los atemorizan. Sin embargo, algunas veces esto no funciona y seria conveniente buscar ayuda fuera de la familia. Este puede ser un amigo sensato y de confianza o un sacerdote. Pero si el problema persiste es mejor hablar con profesionales que pueden ayudar a niños ansiosos. Estos pueden ser doctores de medicina general, pediatras, consejeros en las escuelas, sicólogos, siquiatras y terapeutas. Para tratar el problema de ansiedad se utilizan diferentes estrategias incluyendo relajación, mejorar su autoestima y confianza en si mismo. Algunas veces cuando todo esto no funciona y las preocupaciones son severas tenemos que recurrir a la medicación.

¿Hay diferentes formas de preocuparse en las diferentes culturas?

Sí. Lo que una cultura ve como ansiedad, la otra cultura puede verla como una conducta normal. Por ejemplo, el hablar suavemente, en especial por parte de mujeres y niños, es normal en algunas culturas y no es considerado un signo de temor o preocupación.

Como padres tratamos de hacer lo que es mejor para nuestros hijos. Si nosotros estamos preocupados acerca de conductas particulares en nuestros hijos, es importante considerar esto a la brevedad. Por otro lado, si nosotros nos sentimos cómodos con conductas de nuestros niños que preocupan a otros, mientras que esto no le cree al niño problema en su vida, es improbable que sea algo serio.

Recuerde que las preocupaciones y los miedos son normales en los niños. Pero cuando nuestros hijos muestran preocupaciones y temores persistentes, deben recibir tratamientos efectivos y buenos que se encuentran disponibles. No debemos permitir que nuestros hijos sufran innecesariamente.

¿Qué podemos hacer cuando nuestros niños necesitan ayuda y no tenemos las respuestas?

- Llamar al Centro Transcultural de Salud Mental (Transcultural Mental Health Centre) por consejo en su idioma;
- Llamar a la Línea de Asistencia para Niños (Kids Help Line) por consejo e información;
- Hablar con los consejeros en las escuelas de sus hijos;
- Llamar al Centro de Salud Comunitario en su área local (Local Community Health Centre);
- Consultar con un doctor general por orientación sobre los profesionales locales, como sicólogos para niños o pediatras.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002