

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- La ansiedad es una reacción física y mental a cosas que pueden parecer amenazas.
- En pequeñas dosis, la ansiedad puede ser beneficiosa. Nos protege del peligro y nos ayuda a notar problemas. Pero cuando esta crece mucho, u ocurre con mucha frecuencia, puede impedirnos realizar nuestras actividades habituales.
- La ansiedad conduce a las personas a evitar las cosas que les asustan. Cuando se evita algo atemorizante, aparece una efímera sensación de alivio. Sin embargo, la siguiente vez que se presenta esa situación, parece incluso más atemorizante y la ansiedad empeora.
- La ansiedad puede verse distinta en cada persona; puede que algunas personas experimenten sentimientos de preocupación sobre muchas áreas de su vida mientras que otras los noten en entornos sociales o como respuesta a cosas específicas, tales como animales o la altura.

## SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

- Preocupación difícil de controlar.
- Mucho nerviosismo.
- Problemas para dormir.
- Tensión muscular.
- Evitar situaciones.
- Dificultad para concentrarse.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Malestar estomacal.
- Irritabilidad.
- Cansancio con facilidad.



## ¿QUIÉN EXPERIMENTA ANSIEDAD?

- La ansiedad es el trastorno de la salud mental más común entre adultos y niños.
- De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental, uno de cada cuatro adolescentes tiene ansiedad de leve a moderada.
- Las chicas tienen mayor probabilidad de ser diagnosticadas con trastorno de ansiedad que los chicos.
- La ansiedad puede presentarse incluso en niños pequeños.
- La ansiedad en niños y adolescentes generalmente interfiere con la depresión.

### FUENTES

<http://www.ohsu.edu/xd/education/schools/school-of-medicine/departments/clinical-departments/psychiatry/divisions-and-clinics/child-and-adolescent-psychiatry/opal-k/upload/Care-Guide-Complete.pdf>

*Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5ta edición).*

<https://adaa.org/sites/default/files/Anxiety%20Disorders%20in%20Children.pdf>

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-children.shtml>

---

## CONSEJOS PARA PADRES

---

- **Ayude a sus hijos a reconocer su ansiedad.** Los niños y adolescentes por lo general no saben cuando están ansiosos. Ayude a sus hijos a comprender cómo responde su cuerpo ante la preocupación y ayúdelo a etiquetar su sentimientos.
- **Escuche y demuestre apoyo.** Aliente a su hijo a abrirse con los miedos y las preocupaciones que pueda tener. Hágale saber que se preocupa y que piensa que lo que siente es *importante*.
- **Siga una rutina.** Los horarios y las rutinas crean un sentido de estructura y seguridad. Haga que las cosas parezcan normales, aunque **no lo sean**.
- **Elogie los pequeños logros.** Note cuando su hijo acaba lo que comienza al intentar algo nuevo o se aproxima a algo que lo pone nervioso. Dígale cuánto le gusta que haya intentado algo nuevo. Hágale saber que lo importante es intentar, no el resultado.
- **Note sus propias reacciones.** Preste atención a sus pensamientos y sentimientos durante momentos de estrés. Intente mantenerse calmado cuando su hijo se ponga ansioso acerca de una situación o un evento.
- **Busque tratamiento para su hijo.** Si la preocupación está interviniendo en las actividades diarias normales, puede necesitar terapia/asesoría y medicamentos. Converse con su médico para decidir qué le funcionará mejor a su familia.
- **Busque ayuda.** Si su hijo expresa pensamientos sobre querer suicidarse o dice cosas poco seguras, llame al 911 o llévelo al Departamento de Emergencias más cercano.

---

### FUENTES RECOMENDADAS

- "The Anxiety Cure for Kids: A Guide for Parents" de Elizabeth DuPont Spencer, Robert DuPont, Caroline DuPont (2003)
- "What To Do if you Worry Too Much" de Dawn Huebner, Doctor. (2005) (Guía interactiva de autoayuda para niños de 6 a 12 años y sus padres) <http://www.dawnhuebnerphd.com>
- Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos (información psicoeducativa para familias y jóvenes con síntomas de ansiedad, incluidos videos educativos) <https://www.adaa.org>
- Sitio web de NIMH sobre la ansiedad (Información para familias sobre trastornos de ansiedad, incluidos TOC y TEPT) <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxietydisorders/index.shtml?wvsessionid=vv650bd43245ce405884dd789794894544>
- Anxiety BC: Un sitio web de Canadá para familias con niños o adolescentes con trastorno de ansiedad <http://www.anxietybc.com/parent/anxiety.php>