

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 5

ENERO DE 2004

LOS NIÑOS Y LA ANSIEDAD: CUANDO NO SE TRATA SÓLO DE “NERVIOS”

¿Mi hijo es ansioso?

¿Su hijo se inquieta demasiado al separarse de usted, ir a la escuela, estar con amigos o por hechos que van a pasar?
¿Su hijo repite una y otra vez “qué pasaría si...”? ¿Constantemente usted está tratando de calmarlo y darle consuelo?
¿Su hijo dice sentirse aislado y solo, o aparece llorando? ¿Las actividades diarias de su hijo se ven alteradas porque siempre tiene miedo de que algo salga mal?

Si la respuesta a estas preguntas es sí, es posible que su hijo esté demasiado ansioso. La ansiedad excesiva también se manifiesta a través de síntomas físicos, como cefaleas, dolores de estómago, manos húmedas y frías, palpitaciones, sensación de desmayo, noches de insomnio y una sensación generalizada de tensión.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción básica que experimentan todos los seres humanos. Suele aparecer como respuesta normal a un peligro o amenaza. Si bien todos sentimos ansiedad en distinta medida y en diferentes momentos en respuesta al estrés, la ansiedad que acarrea problemas es la que aparece y empeora con el tiempo. A medida que los niños crecen, hay momentos en los que sienten miedo o perciben el peligro. Para la mayoría de ellos, sentir miedo en la oscuridad, pensar en monstruos o tener temor de caerse de la bicicleta representan las primeras experiencias de ansiedad. Para otros niños, estos sentimientos aparecen en situaciones sociales y de evaluación, como al dar exámenes, conocer a otros niños o quizá ser objeto de una broma.

Es absolutamente normal tener sentimientos de ansiedad ante determinadas situaciones y a determinadas edades. Con el tiempo, la mayoría de los niños aprende que los monstruos no existen, que los exámenes se aprueban estudiando y cómo responder a una broma. Sin embargo, para algunos, las sensaciones de ansiedad son muy intensas o aparecen muy a menudo, y esto resulta abrumador. En lugar de aprender a manejar la angustia y seguir adelante, estos niños dan paso a la ansiedad y se sienten aún peor. Afortunadamente, tienen capacidad para aprender a desarrollar nuevos sentimientos, nuevas ideas y nuevas vías para sobreponerse a las situaciones que causan ansiedad. *La ansiedad tiene tratamiento. Más del 90% de las personas que se tratan por trastornos de ansiedad se recupera por completo.*

¿Cómo se presenta la ansiedad en los niños?

Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los problemas psiquiátricos más comunes que afectan a los jóvenes. Puede manifestarse de muchas formas, como el *trastorno de ansiedad por separación*, la *fobia social* o el *trastorno de ansiedad generalizada*.

- *Trastorno de ansiedad por separación*: La angustia por la separación de personas y situaciones conocidas constituye una parte normal del crecimiento. Sin embargo, la ansiedad va reduciéndose a medida que el niño crece. Un niño o adolescente que se angustia demasiado ante la separación cotidiana de sus padres o las personas encargadas de su cuidado, de su casa o de situaciones conocidas, puede estar sufriendo el trastorno de ansiedad por separación. Los indicadores más comunes son el llanto, la necesidad de aferrarse o el sentimiento de pánico ante la separación; una excesiva preocupación porque algo pueda pasarles a sus seres queridos o miedo de que no vuelvan a casa; renuencia a dormir solos; y, en algunos casos, negativa a ir a la escuela.
- *Fobia social*: A medida que los niños se desarrollan, es normal que se relacionen socialmente con otros niños de su edad y adultos. Sin embargo, algunos niños sienten ansiedad ante la proximidad de ciertas situaciones sociales. Pueden tener dificultades para hablar en voz alta en clase, entablar o unirse a una conversación, hacer y conservar amigos, contestar o hablar por teléfono, dar lecciones orales, dar

exámenes, comer en público, hacerse valer o participar en actividades en las que cuenta su rendimiento, como en gimnasia o música. Estos niños suelen inquietarse demasiado por lo que piensan los demás y muestran excesiva preocupación por si hacen o dicen algo embarazoso. Manifiestan mucha ansiedad y evitan estas situaciones por miedo a hacer el ridículo, ser rechazados, o ser objeto de críticas. Cuando esta ansiedad y la evitación comienzan a provocar un sufrimiento importante e interfieren en su desenvolvimiento diario, puede considerarse fobia social.

- ❑ *Trastorno de ansiedad generalizada*: Los niños y adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se preocupan por todo tipo de cosas, desde el rendimiento escolar y los asuntos de salud hasta los hechos del mundo y las cuestiones familiares. Si bien cierto grado de preocupación es normal en cualquier niño que va a la escuela y enfrenta la vida diaria, el niño con TAG no puede dejar de inquietarse, aunque se le brinde consuelo. Los jóvenes con TAG tienden además a presentar síntomas como irritabilidad, alteraciones del sueño y molestias o dolores musculares causados por su preocupación.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

- ❑ Aunque resulte tentador ayudar a su hijo a evitar o escapar de las situaciones y actividades que lo angustian, esto sólo contribuye a prolongar su ansiedad. En lugar de rescatarlo, alíentelo a atravesar sus miedos y elogie todo intento por encontrar una solución.
- ❑ Los niños imitan las conductas y emociones expresadas por sus padres. Cuando necesiten orientación para dar respuesta a una situación dada, lo mirarán a usted. Controle y maneje sus propias reacciones ante situaciones que provocan angustia y también su respuesta ante la ansiedad manifiesta de su hijo.
- ❑ Los niños se angustian, en parte, por lo que se dicen a sí mismos. Puede ayudarlos a darse cuenta de que sus pensamientos están interfiriendo en su rendimiento. Por ejemplo: un niño puede resistirse a hacer algo porque le preocupa que otros niños piensen que es un tonto. Puede ayudarlo poniendo en duda estas ideas con mucho tino. Puede preguntarle, por ejemplo: “¿Cómo puedes saber lo que otros piensan si no se lo preguntas?” Puede alentarlos a formar ideas más racionales y objetivas que sustituyan los pensamientos negativos automáticos. Por ejemplo, su hijo ahora podrá decirse: “No sé leer la mente de otras personas. No puedo saber lo que otros piensan a menos que me lo digan”.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Es normal que los niños se angustien de vez en cuando. Si la ansiedad de su hijo se intensifica y comienza a interferir en su desenvolvimiento escolar o con sus amigos y familiares, es probable que necesite ayuda profesional. Las investigaciones indican que las intervenciones cognitivo-conductuales en niños con ansiedad resultan muy eficaces.

Escrito y desarrollado por Alexandra Barzvi, Ph.D., Anne Marie Albano, Ph.D., Profesora Adjunta de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Familia Recanati, y el personal del NYU Child Study Center.

ACERCA DEL NYU Child Study Center

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento a niños y adolescentes con problemas mentales, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados al estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales que lo asesorarán las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a LIFENET (1-800-543-3638). Dispone de ayuda en distintos idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso aporte de los siguientes donantes: Joseph Healey y Thomas Walter.