



ansiedad infantil



LCDA. NANCY E. AROCHO MIRANDA • CONSEJERA PROFESIONAL EN SALUD MENTAL

Es natural experimentar ciertos niveles de estrés, los cuales pueden activarse ante algún asunto que demande más atención. Como lo son los cambios significativos en la vida cotidiana: muerte, enfermedad, separación; también la congestión vehicular y otros.

En la mayoría de los casos, los adultos conocen las herramientas para identificar su estrés y cuándo su rutina podría estar afectando su salud mental.

En cambio, los niños no siempre entienden lo que les sucede internamente; cuando enfrentan una situación amenazante, cuya magnitud excede sus conocimientos.

Esto en definitiva, les coloca en peligro de su bienestar porque crea un desequilibrio emocional en el niño. Papá y mamá juegan un papel importante a la hora de modelar y transferir por medio del ejemplo las formas en que manejan las emociones.

La ansiedad y el estrés son respuestas emocionales a un efecto adverso. Existen características que las distinguen.

ESTRÉS

Es causado por un estímulo externo a corto plazo (como un examen, una mudanza o una fecha límite) o a largo plazo (como niveles de pobreza altos, discriminación constante, o una enfermedad crónica).

ANSIEDAD

Es causada por una preocupación persistente y excesiva que podría estar ligada a un estímulo, pero no lo necesita para que se presente.

Los síntomas más comunes de la ansiedad son:
dificultad para concentrarse, agotamiento, irritación,
tensión muscular y problemas para dormir.

En el caso de la ansiedad, las causas que lo potencian se nutren de una reacción interna, por lo cual es más difícil de identificar.

En niños podemos identificar al verle preocupado excesivamente por separarse de los progenitores, miedo excesivo a estar solo, pesadillas recurrentes o quejas repetidas de síntomas físicos.

Es normal que los niños y adolescentes se sientan ansiosos antes de un examen importante en la escuela o al hablar frente a un grupo de personas. Pero si la ansiedad del niño es persistente y se convierte en crónica, (cuando se afectan sus actividades normales: como dormir solo por la noche, jugar al aire libre o ir a la escuela) es posible que necesite la intervención de profesionales de la salud mental.

ESTRATEGIAS

1. Convertir la crianza en una experiencia de aprendizaje y desarrollo.
2. El modelaje es esencial en las etapas tempranas de desarrollo del niño. (Comportamiento, expresiones y hábitos)
3. Practicar el ejercicio de autoconsciencia para el buen manejo de emociones. Esto ayuda a identificar y modificar patrones de ansiedad.
4. Separa tiempo a solas (sin televisión ni pantallas), donde compartan actividades para conectar y cultivar su relación: como sembrar, cuidar las plantas, dibujar o un paseo en bicicleta.
5. Elógielos y prémialos correctamente, por ejemplo: ¡Hiciste un gran trabajo! , ¡Gracias por ayudarme!, ¡Gracias por tu esfuerzo!
6. Propiciar un ambiente seguro que permita el diálogo. Presta atención a sus intereses o preocupaciones. Ayúdalos a calmar y controlar sus emociones.
7. Practica ejercicios de respiración. (respirar profundo y pausadamente)
8. Enséñale a valorarse y a tener una opinión favorable de sí mismo.
9. Háblale de la palabra de Dios y enséñale cuanto Dios los ama.
10. Ayúdalos a enfrentar sus ansiedades (miedos) gradualmente y refuerza su comportamiento valiente con elogios.