# 

# **Ayudando a los hijos reponerse de ansiedad situacional**

por [**Robert Myers, PhD**](https://childdevelopmentinfo.com/authors/bobby/) |

Para los niños de cualquier edad, la ansiedad puede golpear sin previo aviso. Normalmente, los niños experimentan síntomas de ansiedad cuando se encuentran en situaciones nuevas, cuando hay una percepción de dolor potencial o cuando sus hijos temen que usted se separe de ellos. Las visitas de rutina a los profesionales médicos, las entregas en la escuela u otros cambios en la rutina diaria de sus hijos pueden provocar sentimientos de ansiedad.

A pesar de sus mejores esfuerzos para preparar a sus hijos para una nueva situación, aún pueden experimentar ansiedad leve, moderada o incluso grave en estas circunstancias. Todos los niños mostrarán signos de ansiedad de diferentes maneras, pero los síntomas típicos incluyen cambios en su nivel de actividad, palmas sudorosas, piernas débiles, dolor de estómago, dolor de cabeza o señales visibles en su comportamiento tales como llanto frágil, morderse las uñas, arrancarse el cabello o golpearse a sí mismos. No importa la situación que haya provocado la ansiedad de sus hijos, hay estrategias que puede utilizar para ayudarlos a superar este sentimiento y prevenir futuros episodios.

El primer paso para abordar la ansiedad es ayudarlos a notar los cambios en su cuerpo y comportamiento. Tan gentilmente como sea posible, señale a sus hijos los comportamientos que están observando y pregúnteles si ellos también los notan. Por ejemplo, si sus hijos comienzan a morderse las uñas cuando están nerviosos, pruebe la siguiente frase: "Puedo ver que te estás mordiendo las uñas en este momento". ¿Notaste eso?” Al abordar de manera neutral el comportamiento, les está ayudando a prestar atención a cómo su cuerpo responde al estrés. Si bien puede sentirse frustrado por sus acciones, absténgase de regañar a sus hijos, ya que esto puede causar sentimientos de vergüenza que pueden reforzar los comportamientos relacionados con la ansiedad.

Luego, ayude a sus hijos a comprender que los sentimientos de ansiedad son normales y que la conducta o el estado de ánimo de todos cambia cuando se sienten de esta manera. Explíquele a sus hijos que pueden entender cómo las situaciones que nos hacen sentir incómodos pueden causar estrés y ansiedad, y que estos sentimientos pueden hacer que nuestras cabezas y cuerpos se lastimen. Explíquele que las personas (incluido usted mismo) sienten estrés y ansiedad a veces y que se los vive de formas diferentes en cada persona. Por ejemplo, puede intentar decir lo siguiente: "Tampoco me gusta tener que hablar con nuevas personas. A veces, si me siento nervioso al respecto, mis manos y mis pies se ponen realmente sudorosos ". Son estrategias para generar empatía.

Ayude a sus hijos a comprender que no hay nada de malo en sentirse ansioso; es solo la forma en que nuestro cuerpo nos informa que es incómodo.

Una vez que haya ayudado a sus hijos a reconocer la ansiedad y haya normalizado este sentimiento, ahora puede ayudar a sus hijos a relajarse. Su primer paso es hablar con ellos sobre lo que los hace sentir ansiosos por una situación y tratar de aliviar esos temores verbalmente si es posible. Por ejemplo, su hijo puede sentirse extremadamente agitado en la sala de espera de un médico por temor a recibir una inyección, hacer que el médico los toque con un estetoscopio frío o porque les preocupa cuál será su peso. Hablar con su hijo sobre lo que los está molestando no solo aclarará cuál es el problema real, sino que le dará la oportunidad de proporcionar información precisa sobre lo que puede esperar. Si su hijo sigue teniendo síntomas de ansiedad, use una técnica de reducción del estrés para ayudar a aliviar los sentimientos. Algunos de los métodos más efectivos para los niños incluyen ejercicios de respiración, imágenes guiadas y la presencia física tranquilizadora de su padre/madre/cuidador.

Como último recurso, puede ser necesario alejarse de la situación estresante y volver a intentarlo otra vez. Si sus hijos tienen un berrinche o están mostrando signos de un ataque de pánico, es mejor llevarlo a un lugar donde se sientan seguros. No obligue a sus hijos a hacer algo que les cause miedo innecesariamente. Un niño que tiene miedo a las alturas no debe ser obligado a mirar por encima del borde de una estructura alta; un niño que está aterrorizado por los payasos no debe ser persuadido a posar para una foto con uno. Los niños que experimentan este tipo de intervenciones forzadas tienen más probabilidades de desarrollar fobias y resentimiento arraigados. En su lugar, anime a sus hijos a dar pequeños pasos para superar su ansiedad situacional (ansiedad específica a una situación en particular) con el tiempo.

Si la ansiedad de sus hijos se vuelve tan intrusiva que no puede participar en las actividades apropiadas y necesarias, o si es tan crónica que le impide tener una vida social saludable, contacte al pediatra para que lo guíe. Las señales de que puede querer buscar ayuda profesional incluyen la negativa de sus hijos a participar en la escuela, la incapacidad de mantener hábitos saludables de sueño, cambios anormales en el apetito (como comer en exceso o negarse a comer), el uso de sustancias como mecanismo de afrontamiento, o cambios en el funcionamiento mental.

Como padre/madre/cuidador, usted es la influencia más significativa en la capacidad de sus hijos para sobrellevar la ansiedad. Al proporcionarle a sus hijos el lenguaje para etiquetar este sentimiento, normalizarlo y proporcionarles a sus hijos técnicas de relajación, usted está desarrollando la capacidad de recuperación de sus hijos ante futuros eventos estresantes.

Fuente: <https://childdevelopmentinfo.com/development/helping-child-cope-situational-anxiety/#.W2CP_9VKjcc>