

¿Cómo se trata la ansiedad?

La ansiedad puede tratarse con terapia conductual, con medicación o con ambas.

Terapia para la ansiedad

Para los niños con ansiedad leve o moderada, el tratamiento recomendado es la terapia cognitivo-conductual (TCC).

En la TCC para la ansiedad, el terapeuta ayuda al niño a enfrentarse a lo que le da miedo poco a poco en un espacio seguro. Los niños aprenden habilidades para tolerar la ansiedad en lugar de evitar las cosas que la desencadenan, y la ansiedad disminuye gradualmente.

Medicación para la ansiedad

Los mejores medicamentos para la mayoría de los niños con ansiedad son los antidepresivos conocidos como ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina).

La medicación y la terapia juntas son el tratamiento más eficaz para la ansiedad. En algunos casos, se podría recetar únicamente medicación si la TCC no está disponible o no es factible para la familia del niño.

¿Cómo pueden ayudar los padres a los niños con ansiedad?

Como padres, nuestro instinto suele ser proteger a los niños de las cosas que los asustan o los hacen sentir incómodos. Pero en el caso de los niños con ansiedad, dejar que eviten las cosas que los preocupan en realidad puede reforzar su ansiedad. Esto porque les transmite el mensaje de que aquello que les preocupa, de verdad es algo que da miedo o no es algo que puedan manejar por sí solos.

Estas son algunas formas más útiles de apoyar a los niños:

Escucharlos.

No le reste importancia a sus temores ni los desestime de manera automática. Del mismo modo, no insista en ellos ni los haga más grandes.

Hablen al respecto.

¿Es realista su temor? Si ocurriera lo peor, ¿de qué maneras podrían manejarlo?

Expresen su confianza.

Hágales saber que usted cree que pueden afrontarlo. Y recuérdelos que sus temores se irán reduciendo a medida que los vayan afrontando.

Ofrezca muchos elogios.

Enfrentarse a los miedos es difícil. Demuestre a los niños que usted ve y aprecia su esfuerzo.



Para obtener más recursos sobre la ansiedad en inglés y español, visite el Centro de recursos para las familias del Child Mind Institute en childmind.org/español

El Child Mind Institute se dedica a transformar las vidas de los niños y de las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Estamos aquí para proporcionar información clara y precisa que lo ayude a sentirse seguro, cómodo y preparado para tomar decisiones sobre la salud mental de su hijo.



Ansiedad en niños: Datos rápidos

Síntomas de ansiedad y consejos para apoyar a niños y adolescentes con ansiedad



Child Mind Institute

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una preocupación o nerviosismo intensos. Es uno de los desafíos de salud mental más comunes entre los niños. Todos nos sentimos ansiosos de vez en cuando. Pero cuando las preocupaciones de un niño no desaparecen, son poco realistas y hacen que empiece a evitar cosas de la vida cotidiana, podría tratarse de un trastorno de ansiedad.

La buena noticia es que la ansiedad responde muy bien al tratamiento, tanto a la terapia como a la medicación. Cuanto antes reciban ayuda los niños, será más fácil tratar su ansiedad y se sentirán mejor más pronto.

¿Cuáles son los síntomas de ansiedad?

La ansiedad puede lucir diferente de un niño a otro. Estos son algunos de los signos más comunes de que un niño pudiera tener un trastorno de ansiedad:

- Pedir repetidamente que lo tranquilicen (“¿estás seguro de que no va a pasar nada malo?”).
- Quejarse de dolores de cabeza o de estómago.
- Tener síntomas físicos como sudoración y ritmo cardíaco acelerado.
- Evitar las situaciones que lo hacen sentir incómodo.
- Tener un apego excesivo a sus padres o cuidadores.
- Dificultad para concentrarse en clase o estar muy inquieto.
- Dificultad para dormir.
- Rabietas y mal comportamiento.
- Ser demasiado cohibido (“¿y si digo una tontería?”).
- Ser duros consigo mismos (“a nadie le caigo bien”).

¿Qué tipos de ansiedad pueden afectar a los niños?

Los niños pueden ser diagnosticados con diferentes tipos de ansiedad dependiendo de cuál sea la preocupación que más los aqueja. Estos son algunos de los diferentes trastornos de ansiedad contra los que pueden luchar los niños:

Trastorno de ansiedad por separación

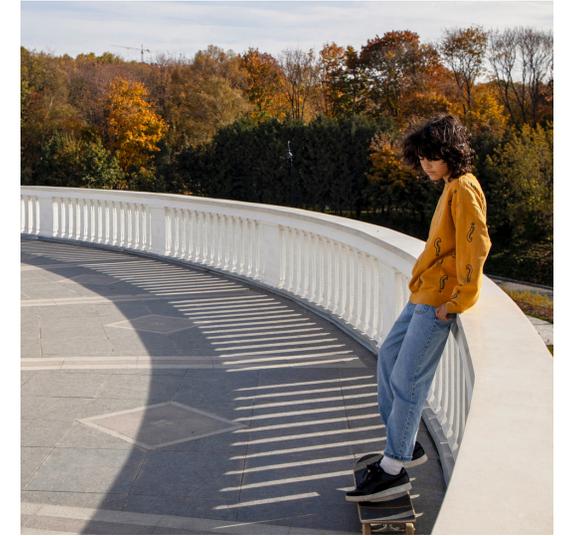
Los niños con ansiedad por separación se alteran mucho cuando se separan de sus cuidadores, y se preocupan de que algo les pueda ocurrir. Esta angustia continúa después de que otros niños de su edad la han superado

Trastorno de ansiedad social

Los niños con trastorno de ansiedad social son muy cohibidos. Puede que les cueste pasar tiempo con sus compañeros o participar en clases porque tienen mucho miedo de sentirse avergonzados.

Mutismo selectivo (MS)

Los niños con MS tienen dificultad para hablar fuera de casa, en lugares como la escuela. Su ansiedad va más allá de la típica timidez. Los niños con MS no pueden hablar aunque lo deseen.



Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Los niños con TAG se preocupan por muchas cosas cotidianas. Suelen ser perfeccionistas y pueden estar especialmente preocupados por su rendimiento escolar.

Trastorno de pánico

Los niños con trastorno de pánico tienen un historial de ataques de pánico. Los ataques de pánico son una escalada de síntomas físicos súbitos y aterradores, como el ritmo cardíaco acelerado. Puede que les preocupe morir o “volverse locos”.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Los niños con TOC experimentan pensamientos o preocupaciones no deseados y molestos llamados obsesiones. Para calmar su ansiedad, desarrollan acciones repetitivas llamadas compulsiones, como lavarse las manos, alinear o contar cosas. Los niños con TOC a veces ocultan sus compulsiones en la escuela y explotan cuando llegan a casa.

Fobia específica

Los niños con fobia específica tienen un miedo extremo a una cosa concreta, como los perros, los insectos o miedo a vomitar. Estas cosas no suelen considerarse peligrosas, pero al niño le causan terror.