

Cómo evitar pasarle la ansiedad a sus hijos

 childmind.org/es/articulo/como-evitar-pasarle-ansiedad-sus-ninos

Ayúdese usted mismo al aprender técnicas para manejar el estrés de una manera saludable.

Brigit Katz

Ver a un padre o madre en estado de ansiedad puede ser algo más que una situación inquietante para los niños. Los niños observan a sus padres para recibir información sobre cómo interpretar situaciones ambiguas, si uno de los padres parece estar constantemente ansioso y atemorizado, el niño determinará que una variedad de escenarios son inseguros. Y hay evidencia de que los niños de padres ansiosos tienen más tendencia a exhibir ansiedad, probablemente una combinación de factores de riesgo genéticos y comportamientos aprendidos.

Puede ser doloroso pensar que, a pesar de sus mejores intenciones, podría estar transmitiéndole a su hijo su propio estrés. Pero si usted está lidiando con ansiedad y comienza a notar que su hijo está exhibiendo comportamientos ansiosos, el primer paso importante es no quedarse atascado en la culpa. “No hay necesidad de que se castigue usted mismo –dice la Dra. Jamie Howard, directora del Stress and Resilience Program del Child Mind Institute. –Se siente muy mal tener ansiedad y no es fácil de controlarla”.

Pero pasar la ansiedad de padre a hijo no es inevitable. El segundo paso es implementar estrategias que lo ayuden a asegurarse de que usted no pase su ansiedad a sus niños. Eso significa manejar su propio estrés tanto de la mejor manera posible, y ayudar a sus hijos a manejar el de ellos. “Si un niño tiene tendencia a la ansiedad,– agrega la Dra. Howard, –es útil saberlo más temprano que tarde y aprender estrategias para manejarla tan pronto como sea posible”.

Maneje el estrés con conciencia plena

Puede ser muy difícil transmitir calma a su hijo cuando usted está teniendo dificultades para lidiar con su propia ansiedad.

Cuando nos sentimos ansiosos, empezamos a preocuparnos por lo que puede pasar en el futuro: por todos esos “y si”. Para evitar quedar atrapados en las preocupaciones del futuro, intente practicar la conciencia plena (mindfulness), la cual es una técnica para enfocarse en el presente. Estas son dos técnicas comunes de conciencia plena que puedes intentar:

- **Apretar los músculos:** Empezando por los dedos de los pies, elija un músculo y ténselo (apriete) con fuerza. Cuente hasta cinco. Relájelo y note cómo cambia su cuerpo. Repita el ejercicio mientras va subiendo a través de los músculos de su cuerpo.
- **Respiración abdominal:** Ponga una mano en el estómago y otra en el pecho. Inhale lentamente desde el estómago (se expande como un globo) y exhale lentamente (desinflar).

Puede intentar practicar la conciencia plena en el momento en que se sienta ansioso, pero también es una buena idea reservar un tiempo para estar atento todos los días. La práctica regular lo ayudará a utilizar las técnicas con mayor eficacia cuando las necesite, y también puede hacer que se sientas más tranquilo en general.

Identifique los detonantes

Ponga atención a lo que desencadena su ansiedad. Aunque a veces es inevitable sentir ansiedad, también podemos empeorarla si nos quedamos en ella. Si usted es alguien que salta al peor escenario cuando tiene un cosquilleo en la garganta, visitar el sitio de WebMD puede hacer que se alarme aún más. Del mismo modo, si está estresado por lo que pasan en las noticias, pasar tiempo leyéndolas, o incluso navegando por las redes sociales, podría hacerlo sentir peor. Es una buena idea establecer límites sobre cuándo y cómo se relacionará con cosas que podrían desencadenar su ansiedad.

Si su ansiedad es grave y practicar la conciencia plena y establecer límites por su cuenta no lo ayudan, es conveniente consultar a un profesional de la salud mental. Un clínico puede ayudarlo a trabajar con métodos de manejo del estrés que se adapten a sus necesidades específicas. A medida que aprenda a tolerar el estrés, usted estará enseñando a su hijo, el cual aprende pistas de su comportamiento, a enfrentarse a situaciones de incertidumbre o duda.

Modele tolerancia del estrés

Cuando usted aprende algunas estrategias que funcionen para usted para manejar el estrés, puede enseñárselas a su hijo para cuando se sienta ansioso. Si, por ejemplo, usted está tratando de pensar racionalmente durante momentos de estrés, puede

practicar esas mismas habilidades con su hijo. Dígale: “Entiendo que tengas miedo, pero ¿cuáles son las probabilidades de que algo atemorizante realmente vaya a suceder?”.

Trate de mantener un comportamiento calmado y neutral enfrente de su hijo, incluso cuando usted está tratando de manejar su propia ansiedad. La Dra. Howard dice, “Esté consciente de sus expresiones faciales, las palabras que elige y la intensidad de las emociones que usted expresa, porque los niños lo están leyendo. Ellos son como pequeñas esponjas y absorben todo”.

Explique su ansiedad

Aunque usted no quiere que su hijo sea testigo de cada momento de ansiedad que por el que pasa, usted no tiene que reprimir sus emociones constantemente. Está bien, y es incluso saludable, que los niños vean a sus padres lidiar con el estrés cada cierto tiempo, pero usted querrá explicar por qué reaccionó de la manera que lo hizo.

Por ejemplo, digamos que perdió la calma porque estaba preocupado por llevar a su hijo a tiempo a la escuela. Más adelante, cuando las cosas se calmen, dígale: “¿Te acuerdas cuando yo me molesté mucho en la mañana? Me estaba sintiendo ansiosa porque estabas atrasado para ir a la escuela, y la manera como manejé mi ansiedad fue gritando. Pero también hay otras maneras en las que puedo manejarla. Quizás podemos buscar una mejor manera para salir de la casa a tiempo cada mañana”.

Hablar sobre la ansiedad de esta manera da a los niños permiso de sentirse estresados, explica la Dra. Kirmayer, y les envía el mensaje de que el estrés es manejable. “Si sentimos que tenemos que proteger constantemente a nuestros niños de vernos tristes, molestos o ansiosos, estamos dándoles el mensaje sutil de que ellos no tienen permiso de sentir esos sentimientos o expresarlos o manejarlos – agrega. –Entonces, nosotros también estamos, de alguna manera, dándoles la indicación de que no hay una manera de manejarlos cuando suceden”.

Haga un plan

Busque estrategias con anticipación para manejar situaciones específicas que desencadenan su estrés. Incluso puede involucrar a su hijo en el plan. Si, por ejemplo, se encuentra sintiéndose ansioso acerca de preparar a su hijo para la cama a una hora razonable, háblele acerca de cómo pueden trabajar juntos para manejar mejor esta *estresante*

transición en el futuro. Quizás puede hacer un plan mediante el cual gane puntos para un privilegio en cualquier momento que logre hacer su rutina nocturna sin protestar a la hora de dormir.

Estas estrategias deben ser usadas con moderación: usted no quiere poner la responsabilidad en su hijo para manejar su ansiedad si esta penetra muchos aspectos de su vida. Pero verla implementar un plan para controlar momentos ansiosos específicos le permite saber que su estrés puede ser tolerado y manejado.

Sepa cuándo desvincularse

Si usted sabe que una situación le causa estrés, debe planificar con anticipación para liberarse de esa situación y de esta manera sus hijos no la interpreten como una situación insegura. Por ejemplo, si dejarlos en la escuela le provoca ansiedad. Eventualmente usted querrá poder llevar a su hijo a la escuela, pero si todavía está en tratamiento, puede pedirle al otro padre o a otro adulto que se encargue de llevarlos. “Usted no quiere demostrar una expresión de preocupación e inquietud al separarse de sus hijos, –dice la Dra. Howard. –No quiere que piensen que existe algún peligro al dejarlos en la escuela”.

En general, si usted se siente que se está abrumando con ansiedad en la presencia de su hijo, trate de tomar un descanso. Danielle Veith, una madre que se queda en casa y escribe un [blog](#) (blog en inglés) acerca de sus retos con la ansiedad, toma tiempo para ella y realiza actividades liberadoras de estrés cuando ella comienza a sentirse agudamente ansiosa. “Tengo una lista de cosas que debo hacer en ese mismo segundo para lidiar con el pánico, la cual siempre llevo conmigo: ir a caminar, tomar té, tomar un baño o simplemente salir y respirar aire fresco,– dice ella. –Para mí, se trata de confiar en el hecho de que la ansiedad pasará y debo tratar de sobrellevarla mientras pasa”.

Encuentre un sistema de apoyo

Tratar de criar hijos mientras tiene dificultades con su propia salud mental puede ser un reto, pero usted no tiene que hacerlo solo. Existe mucha ayuda en línea, en blogs, foros y redes sociales. Recibir apoyo de las personas en su vida también es importante. Esas personas pueden ser terapeutas, otros padres o amigos, cualquier persona que pueda apoyarlo cuando usted se siente abrumado, o incluso de las que le ofrecen palabras de aliento. “Soy parte de un grupo de apoyo real, pero también tengo una red de amigos –dice Veith. –Soy abierta con mis amigos acerca de quién soy, porque yo necesito ser capaz de llamarlos para pedirles ayuda”.

Recursos en video para niños

Enseñe a sus hijos habilidades de salud mental a través de estos videos del proyecto [Mentes sanas, niños exitosos de California.](#)

[Vea los videos](#)