

Qué hacer (y no hacer) cuando los niños están ansiosos

 childmind.org/es/articulo/que-hacer-y-no-hacer-cuando-los-ninos-estan-ansiosos

Cómo respetar los sentimientos sin avivar los miedos

Clark Goldstein, PhD

Cuando los niños tienen de ansiedad crónica, incluso los padres mejor intencionados pueden caer en un ciclo negativo y, al no querer que su hijo sufra, podrían realmente exacerbar su ansiedad. Esto sucede cuando los padres, anticipándose a los miedos del niño, tratan de protegerlo de ellos. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños a escapar del ciclo de la ansiedad.

1. El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar al niño a manejarla.

Ninguno de nosotros quiere ver infeliz a un niño, pero la mejor manera de ayudar a los niños a vencer la ansiedad es no tratar de eliminar los factores estresantes que la desencadenan, sino ayudarlos a aprender a tolerar su ansiedad y a funcionar lo mejor que puedan, aún cuando están ansiosos. Y como resultado de esto, la ansiedad mejorará o se desvanecerá con el tiempo.

2. No evite cosas solo porque le producen ansiedad al niño.

Ayudar a los niños a evitar las cosas que temen solo los hará sentirse mejor a corto plazo, pero refuerza la ansiedad a largo plazo. Si un niño en una situación incómoda se altera, comienza a llorar (no porque quiera manipular, sino porque realmente se siente así), y sus padres lo sacan de allí o quitan lo que le causa miedo, él ha aprendido ese mecanismo de defensa y, por lo tanto, el ciclo tiene el potencial de volverse a repetir.

3. Expresa expectativas positivas pero realistas.

No se puede prometer a un niño algo irreal: que no reprobará un examen, que se divertirá patinando en hielo o que otro niño no se reirá de él durante la clase de “muéstralo y explícalo”. Pero usted puede darle confianza, diciéndole que va a estar bien, que va a poder manejar la situación, y que en cuanto enfrente sus temores el

nivel de ansiedad irá desapareciendo. A su hijo esto le dará confianza, porque sus expectativas son objetivas, y porque usted no le pedirá que haga nada que él no pueda manejar.

4. Respete sus sentimientos, pero no los fortalezca.

Es importante entender que la aceptación no siempre significa estar de acuerdo. Así que, si un niño está aterrorizado por ir al doctor, porque le toca una inyección, usted no querrá minimizar sus miedos, pero tampoco querrá amplificarlos. Usted quiere escuchar y ser empático, ayudarlo a entender porque está ansioso y alentarle a sentir que él puede afrontar sus miedos. El mensaje que usted quiere enviar es: “Yo sé que estás asustado y está bien, yo estoy aquí y te voy a ayudar a superar esto”.

5. No haga preguntas dirigidas.

Aliente a su hijo a hablar sobre sus sentimientos, pero no intente hacerle preguntas dirigidas como: “¿Estás ansioso por el examen final? ¿Te preocupa la feria de ciencias?”. Para evitar alimentar el ciclo de ansiedad, solamente haga preguntas abiertas: “¿Cómo te sientes por la feria de ciencias?”.

6. No refuerce los temores del niño.

Usted no quiere transmitir a su hijo, a través de su tono de voz o con su lenguaje corporal: “Tal vez esto es algo a lo que deberías temer”. Digamos que él tuvo una experiencia negativa con un perro. La próxima vez que esté cerca de uno, usted podría estar ansioso acerca de cómo reaccionará, y podría llegar a transmitir un mensaje sin querer, que lo haga sentir que, de hecho, sí debería preocuparse.

7. Aliente a su hijo a tolerar su ansiedad.

Dígale a su hijo que usted aprecia el esfuerzo que hace por tolerar la ansiedad, para así poder hacer lo que quiere o necesita hacer. Esto es alentarle realmente a tomar parte en la vida y dejar que la ansiedad fluya de manera natural. A esto le llamamos la “curva de habituación”: disminuirá con el tiempo, a medida que siga teniendo contacto con el *factorestresante*.

Puede que no disminuya hasta cero, o que no disminuya tan rápido como a usted le gustaría, pero es así como se superan nuestros miedos.

8. Trate de que el periodo de anticipación sea corto.

Cuando algo nos da miedo, el tiempo más difícil es realmente antes de hacer aquello que tememos. Así que otra regla de oro para los padres es tratar de eliminar o reducir realmente ese periodo de anticipación. Si el niño está nervioso porque tiene que ir a

una cita médica, será preferible no comenzar una discusión sobre eso dos horas antes de ir: esto probablemente hará que su hijo se sienta más nervioso. Solo intente acortar ese periodo al mínimo.

9. Piense las cosas detenidamente con el niño.

Algunas veces ayuda hablar detenidamente sobre lo que pasaría si lo que teme el niño se volviera verdad. ¿Cómo lo manejaría? Un niño que se pone ansioso por separarse de sus padres puede preocuparse sobre lo que sucedería si no llegaran a recogerlo. Así que hay que hablar de eso. Si tu mamá no llegara por ti a la escuela, ¿qué harías? ¿Y qué crees que harían tus maestros? “Ellos llamarían a mi mamá o se quedarían esperando conmigo”. Si un niño tiene miedo de que un extraño pudiera ser enviado por sus papás a recogerlo puede usar una palabra clave que le den sus padres para que esté seguro de que ellos sí lo enviaron. Para algunos niños tener un plan reduce la incertidumbre de manera saludable y eficaz.

10. Intente mostrar formas sanas para manejar la ansiedad.

Hay múltiples maneras en que usted puede ayudar a los niños a manejar la ansiedad, dejándolos ver cómo enfrenta la ansiedad usted mismo. Los niños son perceptivos y van a darse cuenta si usted sigue quejándose en el teléfono con un amigo porque no puede manejar el estrés o la ansiedad: mejor deje que los niños lo escuchen manejar la situación con calma, tolerarla y sentirse bien de sobreponerse a ella.

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](#)