



## PREOCUPACIONES Y ANSIEDADES: CÓMO AYUDAR AL NIÑO

Los niños, como los adultos, sienten una gran variedad de emociones fuertes sobre lo que les pasa. A veces, cuando el mundo que les rodea parece incierto o peligroso, sienten miedo o preocupación. De hecho, aprender a reconocer el peligro correctamente y manejarlo de forma segura es una parte importante del desarrollo. Esto puede ser a veces un gran reto, tanto para los padres como para los niños. La mayoría de los niños, sin embargo, crecen aprendiendo a manejar los problemas del día a día de forma adecuada y con seguridad.

Algunos niños se preocupan más que los demás. Se vuelven mimosos y tienen dificultados para hacer amigos o aprender. Ocasionalmente, un niño o joven tiene preocupaciones y miedos que son tan intensos o severos que les impide hacer sus tareas cotidianas o llevar una vida normal. Estos niños están probablemente sufriendo un trastorno de ansiedad y pueden necesitar ayuda especializada para superar el problema.

### Tipos más comunes de ansiedad

Entre 5 y 10 de cada 100 niños y adolescentes tienen un problema de ansiedad lo bastante severo como para afectar su vida normal. Los niños muy pequeños con frecuencia desarrollan miedos y fobias. A menudo, esto ocurre en una situación determinada como puede ser ir a la guardería o pasar la noche fuera y tener que separarse de los padres. Otras veces la ansiedad es producida por cosas concretas como perros, serpientes o arañas. Los miedos como estos son muy comunes en los niños pequeños y normalmente no duran mucho. Con apoyo y motivando al niño la mayoría aprenden a sobreponerse a la ansiedad.

Pero algunos niños y jóvenes se sienten ansiosos la mayoría del tiempo. Esto ocurre sin que identifiquen una causa concreta. Pueden ser niños con un temperamento autoexigente o inquieto. Algunas veces esta conducta es parecida a la de otro miembro de la familia. Si esta ansiedad se vuelve severa puede interferir en la capacidad del niño de ir al colegio, concentrarse, aprender o fiarse de los demás.

El rechazo a ir a la escuela puede estar causado por la ansiedad. Esto se suele llamar *fobia escolar*. A su vez, la preocupación con la escuela puede ser causa de otros problemas y es recomendable investigar qué puede estar causándolos. La ansiedad del niño al separarse de sus padres es común en niños pequeños aunque puede repetirse

al pasar a la educación secundaria. El miedo a ser objeto de burlas o problemas con los compañeros es también muy frecuente. Los problemas con el trabajo en la escuela o problemas con los maestros pueden también jugar un papel importante.

### ¿Cuáles son los signos?

- Sentir miedo o pánico
- Sentirse sin aliento, sudor, molestias abdominales o presión en el pecho.
- Sentir tensión, inquietud y necesidad de ir al servicio con frecuencia.

Estos síntomas van y vienen. Algunas veces, un niño puede manejar bien algunas situaciones y otras veces puede sentirse muy ansioso. Los niños pequeños no podrán explicar que se sienten ansiosos o nerviosos por lo que se vuelven irritables, lloran con facilidad y se vuelven demandantes. La dificultad de iniciar el sueño puede ser una señal de ansiedad, como también el sonambulismo y las pesadillas. La ansiedad puede causar que un niño desarrolle un dolor de estómago o que se sienta enfermo.

### ¿Cuáles son las causas más frecuentes?

**Problemas familiares.** Los niños pequeños se sienten inseguros cuando oyen a los padres discutir o pelearse. Pueden oír o ver cosas que no entienden o que les hacen sentir mal, sentirse obligados a tomar parte en las discusiones o a consolar a los padres o sentirse culpables cuando ven a un padre preocupado o triste que les rechaza o no les da cariño.

**El divorcio o separación** es generalmente doloroso para un niño, ya que normalmente quiere a ambos padres y no puede entender que estos no quieran vivir juntos. Siente su lealtad dividida y puede pensar que la separación es culpa suya. Con frecuencia, tiene miedo a ser abandonado.

**Muerte o enfermedad de un padre o familiar cercano.** Perder a alguien cercano hace que un niño se sienta inseguro y triste, especialmente si es muy pequeño para entenderlo. La enfermedad o la muerte pueden cambiar mucho su vida diaria que nadie en la familia pueda consolarlo.

**Disciplina que es cruel, inconsistente o sobreprotectora.** Ésta lleva al niño a sentirse sin apoyo, inseguro y falta de autoconfianza.

**Problemas en la escuela.** Los niños que son objeto de burla, están faltos de amistades o que tienen problemas con el trabajo escolar con frecuencia se preocupan mucho.

**Experiencias traumáticas.** Los niños que han experimentados un fuego doméstico, un robo, un accidente de tráfico u otras experiencias peligrosas o traumáticas pueden sufrir ansiedad más tarde y desarrollar un trastorno por estrés post-traumático.

### ¿Lo superan?

La mayoría sí lo hacen y sólo unos pocos continúan sufriendo ansiedad de adultos. Sin embargo, la ansiedad puede tener un efecto nocivo en las oportunidades de un niño,

con consecuencias a largo plazo. No ir a la escuela significa perder en educación y en la oportunidad de hacer amigos.

### ¿Qué se puede hacer para ayudar?

Los padres y los maestros son de gran ayuda, recordando que los niños (como los adultos) se sienten ansiosos cuando ocurren cambios bruscos, por lo que hay que prepararlos con antelación explicándoles lo que va a pasar. Para ello, puede usarse libros o juegos que ayuden a los niños a entender cosas tristes como una enfermedad seria, la separación de los padres o sus preocupaciones.

Las rutinas de la vida diaria con horarios para ir a la cama y estar listo para el colegio también ayudan. Los niños mayores de cinco años pueden beneficiarse de hablar de sus preocupaciones con un adulto comprensivo, que les tranquilice, conforte y les dé ayuda práctica para manejar una situación.

Si tu hijo está mostrando signos de ansiedad, demuéstrale que lo tomas en serio y quieres entender la razón por la que se siente así, si hay algo en la familia que puede estar causando preocupaciones... Todas las familias pasan épocas en las que tienen que manejar muchos problemas y preocupaciones a la vez. En tiempos como estos, tú y tu hijo podríais necesitar ayuda externa de amigos, familia u otros.

Si tu hijo se siente tan ansioso que le afecta a su día a día, quizá es el momento de una ayuda más especializada. Tu médico de familia será capaz de darte consejo y puede que os derive a tu centro de salud mental infanto-juvenil. La ayuda del especialista dependerá de qué esté causando la ansiedad.

### **Bibliografía**

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry (4th edn)*. London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health (2nd edn)*. London: Gaskell.

---

*Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.*

*© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.*

*Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636*