

Consejos para padres con hijos que padecen de ansiedad

Cómo respetar los sentimientos sin aumentar los temores.

Clark Goldstein, PhD

Muchos padres bienintencionados tratan de proteger a sus hijos que padecen de ansiedad de sus temores, sin embargo, sobreprotegerlos puede empeorarla. A continuación les ofrecemos algunos consejos para ayudar a sus hijos a controlar su ansiedad sin reforzarla.

1. No trate de eliminar la ansiedad, ayude a su hijo a controlarla.

La mejor manera de ayudar a los niños a superar su ansiedad es ayudarles a aprender a tolerarla lo mejor que puedan. Con el tiempo, la ansiedad irá disminuyendo.

2. No evite ciertas cosas simplemente porque le causan ansiedad al niño.

Ayudar a los niños a evitar las cosas que les dan miedo hará que se sientan mejor a corto plazo, pero a costa de reforzar su ansiedad a largo plazo.

3. Sea positivo, pero realista.

No prometa a su hija que lo que teme no va a suceder, por ejemplo que usted sabe que no va a tener problemas en aprobar el examen, en su lugar muestre confianza en que pase lo que pase, lo superará.

4. Respete sus sentimientos, pero no los refuerce.

Dar validez a los sentimientos no es igual que estar conforme con ellos. De manera que si a su hija le aterra ir al médico, escuche y sea empático, pero anímela a hacer frente a sus temores.

5. No le haga preguntas que sugieran una respuesta.

Anime a su hijo a hablar de sus sentimientos, pero evite hacer preguntas que sugieran una respuesta. Por ejemplo, en lugar de preguntarle: “¿Estás preocupado por este examen tan importante?”, hágale una pregunta más abierta como “¿Qué piensas sobre la feria de ciencias?”.

6. No refuerce los temores de su hijo.

Evite reforzar sus temores con el tono de su voz o el lenguaje corporal: “Quizás *deberías* tenerle miedo a esto”.

7. Déle ánimos.

Dígale que aprecia el gran esfuerzo que está haciendo, y recuérdale que cuanto más tolere la ansiedad, más disminuirá.

8. Intente que el periodo previo a la situación estresante sea breve.

Cuando tememos hacer algo, el periodo más duro es *antes* de hacerlo. Así que si a un niño le pone nervioso ir al médico, no hable del asunto hasta que sea necesario.

9. Planéelo detenidamente con su hija.

En ocasiones puede ser conveniente hablar con ella sobre lo que sucedería si sus miedos se hicieran realidad. ¿Cómo lo manejaría? Para algunos niños, disponer de un plan puede ser una forma saludable y eficaz de reducir la incertidumbre.

10. Dé ejemplo de cómo controlar la ansiedad de forma sana.

No finja que usted no experimenta estrés ni ansiedad, al contrario, permita que los niños vean que usted sabe controlarla, tolerarla, y se ve capaz de superarla con tranquilidad.

Related Reading on childmind.org