

FOLLETO PARA CUIDADORES SOBRE ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Para ser utilizado independientemente o junto con el Cuaderno de trabajo FAST-A para jóvenes

RESUMEN BREVE

¿Qué es la ansiedad?

Es un sentimiento normal y útil que todos tenemos. Es el sistema de alarma natural de nuestro cuerpo.

¿Cuándo es un problema la ansiedad?

La ansiedad es un problema cuando nos impide hacer las cosas que necesitamos o queremos hacer, o cuando nos enojamos demasiado por situaciones normales.

¿Qué conduce a un nivel alto de ansiedad?

La cosa principal que conduce a un nivel alto de ansiedad sobre situaciones normales es la ESQUIVACIÓN.

¿Cómo pueden los niños y adolescentes superar un nivel alto de ansiedad cuando se interpone en su camino?

La manera de reducir la ansiedad sobre situaciones normales es ENFRENTAR LOS MIEDOS. Algunos jóvenes necesitarán aprender nuevas habilidades (como qué decir o hacer) para tener éxito en sus situaciones temidas.

(Enfrentar los miedos también se llama "exponerse" o "practicar a ser valiente").

Enfrentar los miedos ayuda a los jóvenes a aprender que:

- 1) Lo que teme no es tan probable,
- 2) Lo que teme en realidad no es tan peligroso, o
- 3) Lo que teme es algo que puede manejar.

Acomodos: por qué la ayuda de los padres y el cuidador a veces puede ser contraproducente

"Acomodar" significa ayudar a los niños a evitar las situaciones normales y seguras que temen. Ayudar a los niños a evitar sus miedos es comprensible, porque es difícil ver cuando los niños se ponen ansiosos y los niños ansiosos a menudo se portan mal. Acomodar a veces ayuda a los niños a enfrentar sus miedos (por ejemplo, aceptan ir a una fiesta de cumpleaños si usted se queda allí con ellos), pero con el tiempo impide que los niños se den cuenta de que es poco probable que sus miedos se hagan realidad, o que pueden manejar sentimientos de ansiedad y situaciones difíciles.

¿Está cayendo en alguna de estas trampas comunes?

- Rescatar:** Rescatar a un niño de que tenga que hacer lo que le preocupa.
(Ejemplo: Pedirles la comida en un restaurante).
- Esquivar:** Encontrar maneras de esquivar las cosas que son difíciles para el niño.
(Ejemplo: cruzarse al otro lado de la calle cuando su hijo ve un perro).
- Asegurar demasiado:** Asegurarle repetidamente a su hijo que algo sucederá o no sucederá; nunca permitir que su hijo se enfrente a la incertidumbre o se las arregle solo.
(Ejemplo: contestarle a su hijo una y otra vez que lo recogerá a tiempo).
- Sobreproteger:** Cuando los padres les dan a los niños muy poca independencia, los ayudan o apoyan demasiado o se exceden para tratar de prevenir los malos resultados o la angustia para sus hijos.
(Ejemplo: llevar a su hijo hasta el salón de clases todos los días cuando sus compañeros lo hacen por su cuenta).
- Avergonzar:** Bromear o burlarse de su hijo por sentirse ansioso.
(Ejemplo: "Ya deja de portarte como un bebé").
- Gritar:** Sentirse tan frustrado que le grita a su hijo. A la larga eso no ayuda.

CUESTIONARIOSOBRE TRAMPAS COMUNES

FOLLETO PARA CUIDADORES, FAST-A (PÁGINA 2)

ALGUNAS IDEAS

¿Cuáles son las situaciones que hacen que su hijo o adolescente se sienta ansioso y que más necesita él o ella aprender a manejar?

Anote algunas medidas que su hijo o adolescente podría tomar para enfrentar este miedo. Trate de pensar en algunos pasos fáciles, así como algunos más difíciles. (Esto podría incluir que el niño enfrente sus miedos junto con usted o solo. También podría incluir que los cuidadores/padres dejen de hacer algunas de las cosas que hacen para que los niños eviten sus miedos. Es más fácil si se empieza poco a poco. Hacer cosas más difíciles conduce a una mejora más rápida).

Anote algunas pequeñas recompensas que pueda darle a su hijo o adolescente cuando enfrente sus miedos.
(Pueden ser elogios, privilegios, pequeños premios u obsequios que sean motivadores)

Asegúrese de que el niño enfrente sus miedos más de una vez para ayudar a que el cerebro realmente asimile que:

1. *Lo que teme no es tan probable,*
2. *Lo que teme en realidad no es tan peligroso, o*
3. *Lo que teme es algo que puede manejar.*

Con la práctica, su hijo se sentirá más seguro y menos ansioso por lo que enfrenta.

ESTRATEGIAS QUE AYUDARÁN

Valide: Use palabras para demostrar que comprende cómo se siente él o ella:
"Entiendo que esto es difícil para ti"

Anime con certidumbre: Dígale (y muéstrela) que sabe que él o ella puede hacer cosas difíciles: *"Sé que es difícil y ¡sé que puedes hacerlo!" "Te quiero demasiado para seguir ayudándote a esquivarlo"*

Hágale preguntas después de que enfrente miedos para ayudarlo a asimilar su éxito:
"¿Qué aprendiste?" "¿Cómo es diferente de lo que esperabas?"

Recompense el comportamiento valiente: Use recompensas para motivar y celebrar que su hijo se enfrente a los miedos (¡es difícil!)

Ponga el ejemplo: Utilice sus propias acciones para demostrarles a sus hijos cómo enfrentar los miedos, incluso frente a la ansiedad. ¡Enfréntese a los miedos con él o ella!

Maneje su propia angustia: Es difícil ver a su hijo angustiado. Recuérdese: *"Él puede hacer esto. Evitar lo que teme no le ayudará a largo plazo".*

Consejos para afrontar los miedos

¡Espere ver ansiedad! Su hijo debe sentirse ansioso al enfrentarse a los miedos. Eso es parte del aprendizaje.

Aumenten gradualmente: Comience con un paso más pequeño y fácil si está sufriendo un retroceso o si parece demasiado difícil.

¡Sigam practicando! A veces, es necesario que los niños practiquen todos los días a enfrentar el miedo para comenzar a sentirse más seguros.

Utilice recompensas para motivar: Tener una recompensa todos los días por la práctica diaria es una buena manera de seguir adelante.

Si necesita ayuda, pídale a su proveedor de atención primaria que le ayude a buscar un experto en salud mental local.