



OCTUBRE: ANSIEDAD

– QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES –

La ansiedad en los jóvenes

La ansiedad se ve diferente para cada persona y puede verse diferente en cada edad. En los niños más pequeños, la ansiedad puede manifestarse como apego, llorar frecuentemente, miedo a estar separados de la familia, problemas para dormir, incluidas pesadillas y, a veces, enuresis. En los niños mayores, la ansiedad puede parecer diferente. Los niños mayores y los adolescentes pueden estar irritables, tener problemas para concentrarse, evitar lo que los pone ansiosos (como la tarea o las situaciones sociales), tener dificultades con la confianza y tener pensamientos negativos sobre sí mismos.

Estrategias para ayudar a los niños con su ansiedad:

1. Hablen juntos: escuchen con el objetivo de comprender los sentimientos de su hijo/a. Hágales saber que desea ayudarles a superarlo.

2. Agregue movimiento: el estrés puede almacenarse en nuestro cuerpo. Actividades como caminar, trotar, bailar, hacer deportes, trabajar en el jardín o hacer yoga son excelentes formas de liberar energía nerviosa. Además, estar activo mientras habla puede facilitar las conversaciones difíciles.

3. Practiquen juntos habilidades de afrontamiento: la respiración profunda puede ayudar a revertir los síntomas físicos que puedan estar experimentando, como respiración elevada o temblores. Otros encuentran que la música, la creación artística o las meditaciones guiadas ayudan a reducir la ansiedad.

4. Modelado a seguir: expresar sus propios sentimientos y cómo los maneja puede ser útil para que los niños de todas las edades lo observen. Por ejemplo: “Me sentía ansioso hace un rato, cuando casi perdemos el autobús ¡No quería que llegáramos tarde! Me siento mejor ahora que he respirado profundamente”.

Recursos Adicionales

- Artículo: [Que hacer cuando los niños están ansiosos](#)
- Video: [Escaneo Corporal](#)
- Artículo: [20 ideas para bajar la ansiedad en los niños](#)