
 **Descripción del Problema:** En la superficie, la ansiedad es muy parecida al miedo. Un niño con ansiedad parece estar agitado y puede llorar o gritar fácilmente. El niño puede tener problemas durmiendo, puede tener pesadillas frecuentes, comer muy poco, o tener pensamientos obsesivos. La ansiedad puede llevar a sudoración excesiva, mariposas en el estómago, náusea, problemas de respiración o tics. Sin embargo, es más fácil lidiar con el miedo que con la ansiedad. La diferencia más importante es que el miedo tiene una causa específica y conocida. La ansiedad está reflejada en intranquilidad no específica. Cuando se trata de miedo, es probable que el padre sólo necesite retirar o controlar la amenaza para que el miedo desaparezca. La ansiedad es un caso completamente diferente. La ansiedad causa que los procesos cognitivos del niño estén en desorden y reduce la concentración. La ansiedad puede tener un efecto "espiral". Cuando el niño empieza a preocuparse, la preocupación parece retroalimentarse. Un pensamiento problemático lleva a otro y el niño se convence de que no puede soportarlo diciendo cosas como "¿Por qué siempre me pasa esto a mí?"

 **Factores que influyen en el problema:** De vez en cuando existen eventos en la vida de un niño que conducen a una ansiedad que es totalmente normal. El problema surge cuando la ansiedad del niño es exagerada frente a un estrés normal. Los niños con ansiedad se preocupan frecuentemente por cosas menores y se asustan muy fácilmente. Pueden mostrar malestar o aprehensión fácilmente y tener baja autoestima. Estos niños pueden ser excesivamente dependientes de los adultos. La ansiedad puede ser el resultado de muchos factores. Es importante ayudar a tu hijo a identificar qué es lo que le molesta. Cuando el niño se da cuenta que está exagerando en sus reacciones, puede recobrar el control y dejar su preocupación. Observa si alguno de los problemas listados puede ser la causa de la ansiedad de tu hijo:

CONFLICTO – El niño puede estar constantemente expuesto a conflicto en la casa, en la escuela, o en situaciones sociales. El conflicto puede presentarse en forma de confrontación abierta o intentos no evidentes de manipulación, acompañado muchas veces de un esfuerzo para mantener la apariencia de paz y armonía. Tal vez tu hijo esté en conflicto con sus compañeros, maestros, o miembros familiares. Esto causa que el niño tenga miedo a enfrentarse a un nuevo día lleno de conflictos.



PRESIÓN – La naturaleza competitiva de nuestra sociedad influye en los niños desde una edad muy temprana. Algunos niños muy pequeños ya muestran una tendencia a sobre-esforzarse de una manera casi compulsiva. Nunca parece haber alivio a la vista, ya que dos actividades nuevas tomarán el lugar de aquello que ha terminado. Los adultos que son demasiado críticos pueden hacer que el niño se sienta con la necesidad de llegar a la perfección.

INCONSISTENCIA – Hoy en día los niños reciben mensajes contradictorios y confusos sobre sus roles. De muchas formas son apurados para crecer y desarrollan una madurez mucho más avanzada que la de sus padres cuando tenían la misma edad. La incorporación de una gran cantidad de madres a la fuerza de trabajo ha causado la necesidad a muchos niños de cuidarse a sí mismos. Además, los adultos también pueden hacer la vida impredecible y aterrador al ser inconsistente con sus expectativas y el cumplimiento de las reglas.

DESGASTE – Pocos adultos se dan cuenta que los niños también sufren de desgaste. Son los ejecutivos y los controladores de tráfico aéreo o los maestros los que se desgastan, no los niños. La vida excesivamente programada que llevan muchos niños puede llevar fácilmente al desgaste. Los niños que pasan horas fuera de su casa cada día y van de actividad en actividad en un estado de estrés crónico y sin control pueden experimentar sentimientos de agotamiento y depresión.

SOLEDAD – Los niños pueden sufrir de soledad cuando están solos, pero también cuando se encuentran con la familia, compañeros, o amigos. La soledad viene de un sentimiento de aislamiento o de un sentimiento de que nadie se preocupa por él. También puede presentarse debido al rechazo, especialmente si el niño depende demasiado de una persona en particular, o de otros en general. Muchos niños con padres muy ocupados presentan sentimientos profundos de soledad y rechazo.

INFERIORIDAD – Los sentimientos de inferioridad se deben la constante preocupación y angustia por las limitaciones o desventajas humanas reales o imaginadas. La persona puede sentirse inferior en relación a los antecedentes, apariencia, inteligencia o éxito de alguien más.

CAMBIO DE VIDA – Los cambios de vida trascendentales pueden ocurrir frecuentemente. Nacimientos, muertes, divorcio, el nuevo empleo de un padre, cambios de casa o enfermedades serias son algunos ejemplos de esto. Dichos cambios de vida requieren ajustes importantes y el niño se mantiene en un estado de malestar general hasta que estos ajustes suceden.

IMAGEN PROPIA – La protección de nuestra propia imagen es una motivación natural y sana. Algunos niños presentan ansia porque los padres, compañeros, maestros, o ellos mismos han puesto estándares y expectativas que son poco realistas e imposibles de lograr. Después de varios fracasos, el niño puede perder seguridad en sí mismo y puede sentirse tenso en general.

 **Sugerencias:**

1. Trata de resolver cualquiera de los problemas listados.
2. Los padres ansiosos normalmente tienen hijos con ansia. Crean un ambiente de tensión general. No sobreprotejas a tu hijo. Promueve el optimismo, al igual que la cautela sana.
3. Entiende que el niño está destinado a preocuparse más cuando se da cuenta que los adultos no le dan seguridad. El niño pierde su perspectiva inmadura y mágica del mundo.
4. Evita inculcar miedo en los niños. Promueve métodos constructivos para resolver problemas. Cuando los niños se preocupen, ayúdalos a encontrar opciones y diferentes caminos para prevenir una situación problemática o para resolver un problema que ya existe.
5. Reconoce que muchas de las preguntas que hace tu hijo reflejan preocupaciones que éste tiene. No te rías o lo tomes con ligereza dando una respuesta apresurada. Estas preguntas son un esfuerzo de parte de tu hijo para obtener control mental de sus sentimientos o preocupaciones. Aunque algunas de sus preguntas parecen reflejar preocupaciones innecesarias. Entiende que tal vez el niño esté creando una estrategia para lidiar con un problema en el futuro.
6. Entiende que muchas fantasías sobre gloria y logros personales son una manera normal para alcanzar sentimientos de maestría o habilidad. Identificarse con dinosaurios o superhéroes le dan al niño un sentimiento de capacidad y habilidad.
7. No critiques al niño por preocuparse tontamente. Dale un entorno seguro y tranquilizante. En vez de tratar de decirle que deje sus preocupaciones, ayuda al niño a analizar lógicamente la preocupación y a ponerla en perspectiva.
8. Ayuda al niño a crear sentimientos de independencia (Tema-Para-Compartir 24) y autoestima (Tema-Para-Compartir 35).

OTROS COMENTARIOS O SUGERENCIAS:

PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR: (Lista los números de sugerencia que sean relevantes y las acciones específicas a tomar).

