



La ansiedad en los niños



Descripción general

Todo niño se siente preocupado o temeroso a veces. Aprender a hacer frente a las emociones es una parte normal del crecimiento y el desarrollo. Pero algunas veces, las preocupaciones y los temores no desaparecen. Pueden empeorar. Pueden comenzar a tomar el control de la vida de su hijo. A esto lo denominamos "ansiedad".

Disparadores

¿Cuáles son algunas de las cosas que tienden a causar ansiedad en los niños? A veces es algo muy específico. Por ejemplo, es posible que usted tenga un hijo que le teme a la oscuridad, o a quien le asustan los perros. Otra preocupación común es la ansiedad por separación. Eso es cuando a su hijo no le gusta estar lejos de usted. Algunos niños sienten ansiedad cuando tienen que interactuar con los demás. Y a algunos niños les preocupa que sucedan cosas malas en el futuro. La ansiedad puede hacer que a los niños les resulte difícil ir a la escuela, practicar deportes y hacer amigos.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Un niño con ansiedad puede parecer tenso, nervioso, preocupado o asustado. Puede volverse dependiente. Puede estar irritable o enojado. Puede tener problemas para conciliar el sueño. Y puede tener problemas físicos como fatiga, dolores de cabeza y dolores de estómago. Y como a los niños no les gusta hablar sobre la ansiedad, es posible que usted no se dé cuenta de qué es lo que está mal.

Tratamiento

Se puede tratar la ansiedad llevando un estilo de vida saludable, con diferentes tipos de terapia y con medicamentos. Los maestros y los consejeros escolares pueden desempeñar un papel importante. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.