



Mira el video

## 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.