

PUEDEN SUFRIR SÍNTOMAS FÍSICOS

Descubrir y tratar la ansiedad infantil

Aunque pueda parecer un problema de adultos, los niños también pueden sufrir ansiedad, lo que condiciona su rendimiento e incluso les puede provocar síntomas físicos.

Amaya Terrón
Psicóloga. Madrid.
www.psicologiaamayaterron.com



La ansiedad es una respuesta emocional de nuestro organismo que está relacionada con la supervivencia. Al ser humano le ha servido para preservar su integridad física ante amenazas durante millones de años, por lo que, al contrario de lo que podemos pensar, la ansiedad es sí misma no es algo negativo. Un cierto grado de ansiedad es bueno, porque nos mantiene motivados, en movimiento, alerta, atentos y conectados con el mundo. El problema surge cuando los niveles de ansiedad se desajustan y aparece la incapacidad para realizar tareas y malestar, tanto psicológico como físico.

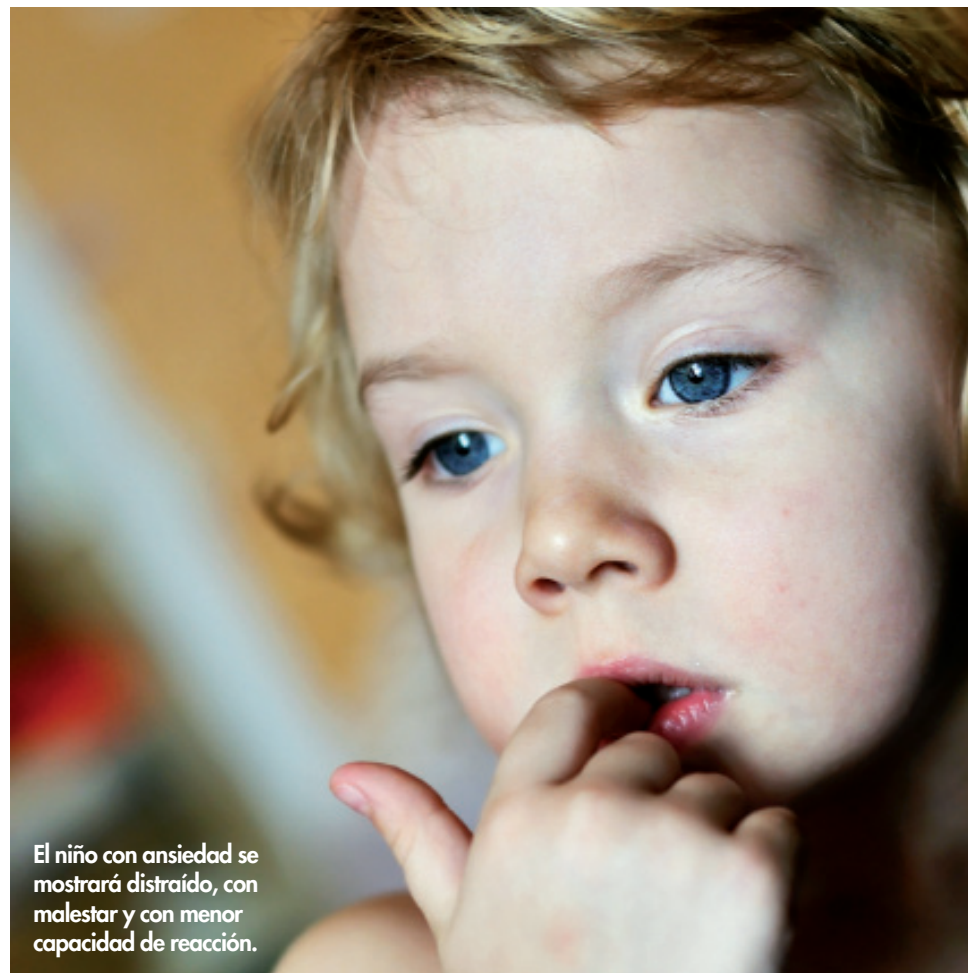
Una ansiedad alta en un niño le provoca un estado alterado en el que pierde recursos cognitivos, capacidad de reacción y por lo tanto eficacia en sus labores escolares y de aprendizaje en general. Al margen del malestar que les provoca a nivel psicológico, los niños pueden reflejar un malestar también a nivel físico al igual que los adultos. La ansiedad se puede manifestar entre otros síntomas con dolores de barriga y/o de cabeza.

De igual manera, una ansiedad baja puede resultar negativa y se manifiesta como falta de motivación y falta de energía. Por lo que también limita sus habilidades cognitivas, su capacidad de reacción y por lo tanto su capacidad de aprendizaje.

¿Qué estresa a un niño?

Los niños, al igual que los adultos, pueden padecer ansiedad y tienen motivos para estresarse. Son sensibles, por ejemplo, a:

- **Separaciones, divorcios, problemas económicos, pérdida de empleo de los padres, etcétera.** Los cambios en la estructura familiar son las situaciones que más ansiedad provocan a los pequeños. Tanto bebés como niños absorben el estrés que puedan tener sus padres. Por lo que hay que tener cuidado con cómo nos sentimos porque los pequeños lo pueden sentir a través nuestro. Cuidar la propia salud emocional es la mejor estrategia para cuidar la de los pequeños porque



El niño con ansiedad se mostrará distraído, con malestar y con menor capacidad de reacción.

no transmitiremos ese malestar y estaremos en condiciones de atender sus demandas con mayor eficacia.

- **Cambios relacionados con la rutina.** Los niños son amantes de sus costumbres, necesitan saber qué esperar, qué viene a continuación, predecir es algo que les relaja bastante. Cuando trastocamos sus rutinas ellos pierden el control, no saben lo que “viene después” y sienten cierto grado de ansiedad. En la medida de lo posible no debemos trastocar excesivamente sus horarios y rutinas. Esto no significa que necesariamente todos los días tengan que ser iguales, pero sí podemos informarles de los planes del día si prevemos que va a cambiar algo.

- **Mudanzas, traslados, enfermedad de los padres, muertes...** Lo mejor en estas situaciones es mantenerse en contacto con el pequeño, informándole de lo oportuno en cada caso. Aunque la realidad sea dura, ellos viven en este mundo igual que nosotros y no hay que apartarles, eso sería dejarles desprotegidos y desconectados. Adaptar las explicaciones en cada caso y potenciar la conexión con ellos les ayudará más que dejarles apartados sin entender lo que ocurre.

- **Altas expectativas puestas sobre ellos,** demasiadas demandas escolares, clases extraescolares que sobrecargan sus días, poco espacio de ocio y poco tiempo libre. Ojo con sobrecargarlos de actividades planeadas.

- **El estrés de los padres.** Empezar el día corriendo, entre pitidos en el coche y malas formas no es la mejor manera de comenzar la jornada.

- **Las equivocaciones.** Especialmente para los niños muy exigentes consigo mismos, no alcanzar ciertos estándares impuestos puede ser motivo de malestar. Debemos estar atentos al carácter de nuestros pequeños y adaptar las metas a sus capacidades. Recordad: metas difíciles, pero alcanzables. Una carga o expectativa excesiva puede resultar fatal para el bienestar de nuestros hijos y resultar contraproducentes con el éxito en sus labores y tareas.

- **No tener descanso.** Los más pequeños, al igual que los adultos, necesitan su momento de calma y de relax al día. ¿Y qué mejor ocasión para compartir con la familia esos momentos de descanso? Puede ser tan beneficioso para nosotros como para ellos.

¿Cómo mejorar y prevenir el malestar asociado a la ansiedad?

- **CONTROLA Y LIMITA EL ACCESO A CIERTOS CONTENIDOS QUE PUEDAN RESULTAR IMPACTANTES PARA SU EDAD:** televisión, películas, programas, juegos, apps, etcétera. Adapta los contenidos a su edad.



- **ENSÉÑALE A COMUNICAR SUS ESTADOS EMOCIONALES.** Conocerás la forma que tiene de enfrentarse a distintas situaciones y le podrás enseñar nuevas estrategias más eficaces.

- **ESTABLECE RUTINAS.** Se puede ser flexible guardando ciertas costumbres y hábitos. Por ejemplo, por la noche después de cenar hay que lavarse los dientes y luego ir a la cama. Ellos asocian estos actos y saben lo que tienen que hacer en cada momento.

- **ENSÉÑALE QUE LAS EQUIVOCACIONES SON PROPIAS DEL PROCESO DEL APRENDIZAJE.** Tener miedo al fracaso es a veces tan estresante que puede llegar a paralizar. Por lo que si son niños que se sienten culpables ante las equivocaciones sentirán mal.

- **OFRÉCELE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA.** Especialmente por las mañanas, si fomentas que desayunen bien, haces que tenga la energía necesaria para llevar a cabo el ejercicio físico y mental diario. Esta es una rutina muy recomendable para toda la familia. Si ellos nos ven hacer las cosas bien las harán también. Poner el despertador 10 minutos antes para preparar un rico y vitaminado desayuno supone ganar dos horas de eficacia durante el día.



- **INTENTA QUE REALICE EJERCICIO FÍSICO MODERADO Y CONSTANTE PARA QUE GASTE LA ENERGÍA SOBRANTE.** Sin duda es saludable desde el punto de vista físico y muy liberador para ellos psicológicamente. Si el ejercicio puede realizarse al aire libre mucho mejor.

- **CONSULTA A UN EXPERTO.** Si en algún caso tenemos dudas acerca de cómo ayudar a nuestros pequeños podemos siempre pedir ayuda o consejo puntual a un experto en la materia, un pequeño cambio acertado puede suponer una gran diferencia que agradecerán de por vida.

Signos que alertan sobre la ansiedad

Para saber si nuestro pequeño está padeciendo algún grado de ansiedad negativa es muy importante conocerle, si sabemos cómo reacciona podremos detectar sus cambios y saber cuál puede haber sido el origen de su malestar. Conocido el origen es más fácil planear una estrategia que le ayude a sentirse mejor.

Algunas claves que nos pueden estar dando información valiosa a cerca del estado de nuestros pequeños serían:

- **Excesiva resistencia a la separación de los padres,** sobre todo en los más pequeños.

- **Problemas a la hora de dormir:** duerme menos de lo habitual, tiene problemas para conciliar el sueño o pesadillas y/o terrores nocturnos.

- **Hábitos nerviosos:** se muerde las uñas, tiene tics o manías que aumentan en frecuencia y duración o que son nuevos y que no mostraban antes.

- **Los niños mayorcitos se pueden quejar de dolores de estómago o cabeza.**

- **Negarse a ir a la guardería y/o al colegio,** sin que antes mostrase problema.

- **Dificultad para concentrarse,** empeoramiento del rendimiento escolar o falta de motivación. ☑