

EL NIÑO ANSIOSO



Por: Josyvette Barreto, MSW

En algún momento de su desarrollo, todos, sin excepción de ningún niño, sufren y/o sienten ansiedad. Es muy normal que entre los ocho (8) meses y la edad de acoplo pre-escolar el niño saludable sienta alguna angustia o ansiedad al separarse de sus padres, sentirse solo o al cambiar una rutina. Los niños pueden evidenciar temores de poca duración como a la oscuridad, un huracán, algún desconocido, entre otros pero a su vez, este temor puede convertirse en un trastorno de ansiedad.

Muchas de estas ansiedades pueden convertirse en severas y comienzan a interferir en las actividades rutinarias. Entre ellas, se puede afectar el asistir a la escuela, el separarse de los padres, hacer amigos y hasta hábitos como el dormir y el de comer. En estos casos es recomendable consultar un especialista en niños y adolescentes para una evaluación.



Los tipos de ansiedad que pueden requerir tratamiento son muchos. Entre ellos la Ansiedad por Separación, esta incluye:

- ◆ Pensamientos frecuentes y constantes de miedo por su seguridad y la de sus padres.
- ◆ Negarse a asistir a la escuela.
- ◆ Quejas de dolores de estómago y otros dolores físicos.
- ◆ Preocupación exagerada si va a dormir fuera de la casa.
- ◆ Apego exagerado a sus padres (ambos) o en caso de divorcio, al padre custodio.
- ◆ Rabieta persistente y/o pánico al separarse de sus padres.
- ◆ Problemas de dormir o pesadillas.

En muchos casos los niños expresan temor o les da miedo conocer personas nuevas. Un niño con ansiedad por separación luce temeroso y suele tener pocos amigos fuera de sus padres o familia. En otros casos, los niños pueden sufrir una crisis de ansiedad severa, algunos indicadores pueden ser:

- ◆ Sienten mucha preocupación sobre cosas que no han sucedido (ej. ser abandonados).
- ◆ Preocupación exagerada por sus notas, aceptación de amigos, etc.
- ◆ Se tornan obsesivos con algún o por algún pensamiento o acción.
- ◆ Tienen miedo de cometer errores o ser avergonzados.
- ◆ Baja autoestima.

Algunos niños se ponen ansiosos y tiesos. Otros buscan autoafirmaciones o reafirmaciones constantes de sus padres. En algunos casos, los niños no expresan su ansiedad al quedarse quietos y conformes, en otros, por el contrario, lucen inquietos, hiperactivos, y desafiantes.

Los padres deben estar alerta sobre los cambios de sus hijos para buscar intervención rápida y evitar complicaciones mayores que lleven al niño a ser inseguro, irritable o angustioso, entre otros.

Si usted está preocupado por su hijo... ¡consúltenos! La ansiedad en niños se puede tratar. El identificarlo y trabajarlo a tiempo puede prevenir dificultades futuras como pérdida de amistades, fracaso escolar, bajo potencial y bajo autoconcepto. Cuando intervenimos con un niño que sufre de ansiedad incluimos terapia individual y familiar, intervención escolar, manejo de autocontrol, y comportamiento y en algunos casos, referidos a psiquiatra de niños y adolescentes.

Fuente: www.mipediatra.com

Recuerda que cuentas con el PAE ¡para ti y para los tuyos!

No esperes más, llama ahora...

Hato Rey
(787) 753-9515

Bayamón
(787) 995-2700

Caguas
(787) 704-0705

Ponce
(787) 709-4130

Web Page: www.inspirapr.com