

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE NOVIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA ANSIEDAD INFANTIL: UN PROBLEMA CADA VEZ MAS COMÚN

Son muchos y diversos los motivos por los que los niños de hoy en día pueden llegar a sufrir ansiedad. Aunque parezca sorprendente, pues en ocasiones muchos piensan que a estas edades es poco probable que se sientan angustiados, la **ansiedad infantil existe** y los padres deben conocer sus síntomas para así poder ayudar a sus hijos a superarla, **pues se trata de un trastorno psicológico.**

Ser el mejor de clase, ser bueno en las actividades extraescolares, sacar buenas notas para que los padres estén felices, no fallar al entrenador por una mala actuación deportiva, estar a la altura de sus compañeros y amigos, etc. Son solo algunos de los motivos por los que claramente un niño puede llegar a sufrir ansiedad.

Debemos prestar especial atención a las exigencias que tienen consigo mismos, así como la que ejercen como padres sobre ellos. **Los niños tienden a ser muy exigentes** con todo aquello que requiera cierta competencia con sus iguales. El no estar a la altura de las expectativas que se generan ellos mismos, o por sus familiares, puede hacerles caer en sentimientos negativos, que podrán intentar parar a base de exigirse y esforzarse, a veces en exceso.

Los distintos roles a los que los niños se enfrentan cada día son otro aspecto más que les puede generar ansiedad, pues **deben estar en todo momento adaptándose** a diferentes profesores con sus distintas maneras de trabajar, a su entrenador o monitor de alguna actividad, etc. **Tienen también un rol como alumno, como hijo, como amigo, etc.** Todo ello es importante porque los cambios para ellos no son fáciles de gestionar y en ocasiones les genera un gran esfuerzo hasta que consiguen adaptarse.

Otro factor que puede ser importante como generador de estrés son **los miedos que pueden manifestar durante su desarrollo infantil y**

adolescente. Los miedos a ser juzgados, al ridículo, a que los demás se puedan reír de ellos, etc.

Son solo algunos, entre otros muchos, que no permiten al niño bajar la guardia. **Para evitar los miedos generan un estado de activación alto**, de manera que con la atención que prestan a cada uno de los detalles de su ambiente podrán saber lo que los demás piensan o dicen de ellos para no ser un foco de atención negativa.

Por otro lado, nos encontramos cada vez más con niños que empiezan a demandar más tiempo libre, pues dicen **encontrarse agotados y sin ganas de salir con sus amigos** tras todas las cargas horarias del día a día. Muchos salen a primera hora y no regresan hasta la noche a casa, momento en que aún deben realizar la tarea del colegio, estando ya exhaustos tras la larga jornada. **Es importante que los menores aprendan idiomas, hagan deporte, etc. Pero debemos recordar que también es importante que dispongan de tiempo para realizar actividades más libres.**

Algunas características de la ansiedad infantil.

No es fácil diagnosticar **un trastorno de ansiedad infantil** pues puede **aparecer junto a otros, como la depresión o el déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**, entre otros.

Algunas de las características más comunes:

Irritabilidad continua que no consiguen controlar

Miedos irracionales

Evitan las situaciones sociales o aquellas que les produce miedo

Problemas físicos que no parecen tener una causa justificada (dolor de cabeza, de estómago, etc.)

Presentar **alta preocupación** antes de que las cosas sucedan.

Problemas de sueño.

Son numerosos los padres que en ocasiones no saben porque su hijo/a actúa de una determinada manera o qué es exactamente lo que les ocurre. En diversos casos creemos que lo que les ocurre es producto de unas circunstancias determinadas, pero cuando estas se repiten en el tiempo, debemos tomar medidas que ayuden a nuestros hijos a estar mejor.

Es importante **prestar especial atención si el niño vive las situaciones con un exceso de responsabilidad**, percibiendo algunas como amenazantes o sintiendo gran presión en otras. En el caso de que se presente este trastorno, es imprescindible realizar un buen diagnóstico por profesionales de la salud mental, acudiendo al psicólogo desde que se detectan los primeros síntomas, pues este estado puede afectar negativamente la capacidad de desarrollo del menor.

En la terapia se **analiza la situación junto al niño/a y los padres**, detectando los factores que disparan este estado negativo y sobre todo explicándole al menor el porqué de su angustia. Así mismo, **se aportan y entrenan nuevas habilidades** para que el menor sea capaz de manejar y tolerar las situaciones generadoras de malestar y se enfrente a ellas de otra manera, más adaptativa y menos dañina. En la gran mayoría de los casos **la participación de los padres se hace necesaria** pues se trabajan con ellos otros aspectos que favorecerán a la terapia del menor.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.

