

Señales de alerta de ansiedad en niños en edad escolar



Los niños tienden a preocuparse por muchas cosas. Se pueden preocupar por dormir solos, la obscuridad, los ruidos fuertes, dejar a sus padres y/o ir a la escuela. Puede preocuparse por cosas en la escuela como pruebas o reportes importantes, empezar en una escuela nueva, si les caen bien a los otros niños, los maestros nuevos, las calificaciones, las tareas o encontrar el trabajo escolar demasiado difícil.

Sin embargo, estas preocupaciones por lo general no duran mucho ni causan grandes problemas en la vida de un niño/ una niña. La ansiedad y/o las preocupaciones se vuelven un problema cuando se prolongan, ocurren con frecuencia y es difícil lidiar con ellas, y/o cuando interfieren en la manera en que su hijo/a participa en la escuela, las actividades extracurriculares o en la vida familiar.

¿Cuáles son las señales de alerta de la ansiedad?

Primeras señales de alerta al actuar:

¿Qué hace su hijo/a?

Los niños pueden:

- Llorar y aferrarse a los padres
- Negarse a hablar o interactuar con personas de su edad o adultos
- Oponerse a ser el centro de atención
- Evitar completar su trabajo escolar por temor a cometer errores
- Evitar/negarse a ir a la escuela

Primeras señales alerta al hablar:

¿Qué dice su hijo/a?

Los niños pueden:

- Expresar temor de que se burlen de ellos por lo que hacen o dicen
- Preocuparse por no ser perfectos
- Esperar que no harán un buen trabajo con sus tareas escolares o al practicar un deporte
- Preocuparse por desilusionar a otras personas
- Reportar sentimientos de ineptitud en sus habilidades

Primeras señales alerta en el aspecto emocional: ¿Cómo se siente su hijo/a?

Los niños pueden:

- Decir que se sienten enfermos, tienen dolores de estómago y/o de cabeza
- Decir que tienen dificultad para respirar
- Contonearse o estar agitado, tembloroso, muy nervioso, tenso y/o no poder relajarse
- Decir que se sienten mareados, que tienen un nudo en la garganta, que están sudando o que sienten que van a vomitar

¿Cómo sé si la ansiedad de mi hijo/a se ha convertido en un problema?

Las siguientes cuatro preguntas a menudo son útiles para determinar si la ansiedad ha hecho difícil la vida de su hijo/a:

- 1) ¿Se preocupa su hijo/a o pide que le consuelen casi todos los días?
- 2) ¿Por lo general evita su hijo/a ciertas situaciones o actividades apropiadas para su edad, o evita hacerlas si no está presente uno de los padres?
- 3) ¿Tiene su hijo/a dolores de estómago o de cabeza o episodios de hiperventilación frecuentes?
- 4) ¿Tiene su hijo/a rituales repetitivos diarios?

Si su hijo/a presenta alguno de estos tipos de comportamiento, es posible que necesite ayuda de un terapeuta o un proveedor de salud mental.

Si desea información adicional sobre cómo seleccionar un proveedor calificado, visite el sitio carescenter.ucla.edu