

## La crianza de su hijo/a con un trastorno de ansiedad

La ansiedad es una emoción normal. La ansiedad nos hace conscientes del peligro y puede ayudarnos a afrontar desafíos, como estudiar para un examen o preparar nuestros hogares para una tormenta. Si la ansiedad se vuelve demasiado frecuente o desproporcionada con los desafíos, puede tratarse de un trastorno de ansiedad.

### ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los problemas de salud mental más comunes en niños y adolescentes. Los trastornos de ansiedad comunes incluyen:

- Trastorno de ansiedad por separación → Miedo a estar lejos de un cuidador.
- Trastorno de ansiedad generalizada → Preocupación constante por el peligro, la incertidumbre, el fracaso o la enfermedad.
- Trastorno de ansiedad social → Miedo al juicio de parte de los demás y evitación de situaciones sociales.

### Maneras en que puede ayudar a su hijo/a

- Ponga en práctica la valentía. Es normal querer evitar que su hijo/a experimente angustia. Sin embargo, permitir que su hijo/a evite cosas que debería hacer, como dormirse solo/a o probar nuevas actividades, puede impedir que aprenda a hacer cosas por cuenta propia.
- Evite mentir para calmar a su hijo/a. Los niños ansiosos pueden buscar con frecuencia que se les tranquilice sobre sus miedos y pedirles a sus padres que les prometan que no se enfermarán, que no vendrá ninguna tormenta o que nunca morirán. Estas son promesas que los padres no pueden cumplir. Cambie el tema: «Hablamos de cómo mami se siente bien y saludable, pero no hablemos más de esto. En vez de eso, hablemos de lo que te gustaría desayunar.»
- Respete los sentimientos de su hijo/a y anímele a tomar acción: «Entiendo que tengas miedo de que te deje con una niñera esta noche. Planifiquemos una actividad divertida que puedas hacer con ella cuando llegue.»
- Sea consciente de su respuesta a la ansiedad. Identifique si siente preocupación y sirva de ejemplo en su manera de intentar mantener la calma y manejar la situación.

### Maneras en que puede ayudarse a sí mismo/a

- Trátese con gentileza. Reconozca que está haciendo un trabajo heroico como padre o madre.
- Incorpore el cuidado personal en su agenda.
- Cuide de sus relaciones adultas. Tener un(a) hijo/a ansioso/a puede ser una fuente de estrés para los padres. Asegúrese de que la ansiedad de su hijo/a no le impida pasar tiempo a solas con otros adultos.

### Recursos



Centro UCLA CARES

Guía para padres sobre los medicamentos para tratar la ansiedad de la AACAP

