

Usted y Su Hijo Pueden Aprender a Controlar la Ansiedad

INCLUSO EN MOMENTOS DIFÍCILES, PUEDE ENCONTRAR LA CALMA

Los niños sienten miedo, preocupación y tristeza a medida que crecen. Es normal. Sin embargo, si esos sentimientos son frecuentes, su hijo podría tener ansiedad. Usted puede aprender sobre los síntomas y cómo abordarlos.

Detecte los signos

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras, entre otras:

- Problemas para dormir, cambios repentinos en el estado de ánimo e irritabilidad.
- Falta de concentración, confianza o presencia en situaciones cotidianas.
- Dolor de cabeza, dolor de estómago o falta de apetito frecuentes.
- Miedo a pasar tiempo sin el padre, la madre o el cuidador, o a estar alejado de ellos.
- Miedo a que suceda algo malo.
- Miedo a los perros, a la gente, a los insectos, a lugares y a objetos.
- Rechazo a ir a la escuela.

Cada persona siente la ansiedad de manera diferente; por eso, es posible que su hijo experimente solo algunos de estos signos. Lo importante es que su hijo pueda compartir sus inquietudes con usted y obtenga ayuda.

Obtenga apoyo

Las causas de la ansiedad pueden ser muchas; es por eso que debe informarle a su médico lo que sucede. No siempre es fácil para los niños expresar sus sentimientos. Es posible que tengan miedo de hablar con alguien sobre sus inquietudes o problemas.

El médico puede sugerir que su hijo asista a una consulta con un terapeuta. Este podría ser un lugar seguro para que su hijo hable sobre sus miedos y preocupaciones. Además, usted y su hijo pueden obtener herramientas y aprender habilidades sociales importantes.

(continúa)



Todos los niños merecen acceso a una buena atención de salud mental. De esta manera, entenderán mejor su mundo.

También puede probar estos consejos para ayudar a su hijo a abordar los desafíos.

Diez consejos para ayudar a que su hijo controle la ansiedad:

- 1 **Préstele atención.**
- 2 **Dígale que está para ayudarlo.**
- 3 **No desestime los sentimientos de su hijo.**
- 4 **Ayude a su hijo a respirar hondo.**
- 5 **Intente seguir una rutina, pero sea flexible.**
- 6 **Reserve algo de tiempo y evite andar de prisa, por ejemplo, antes de la escuela.**
- 7 **Prepare comidas saludables y disminuya los alimentos y bebidas azucaradas que consume su hijo.**
- 8 **Asegúrese de que su hijo se ejercite y duerma bien.**
- 9 **Comparta momentos de calma con libros, arte y risas.**
- 10 **Intente mantener la calma y cuidarse.**

[Obtenga más información sobre los servicios de salud del comportamiento](#)

Si su hijo alguna vez le cuenta que está pensando en lastimarse o lastimar a otros, busque ayuda de inmediato. **Llame al 911 o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, al 800-273-8255.** Un representante puede ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



No es su culpa.

Que su hijo tenga ansiedad no quiere decir que usted sea mal padre o mala madre. De hecho, puede fortalecer el lazo con su hijo en estos momentos difíciles.

[Aviso de No Discriminación de Health Net](#)

Fuentes: Asociación Estadounidense de Psiquiatría, Asociación sobre la Ansiedad y la Depresión de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Mayo Clinic

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.