

# ANSIEDAD

## GUÍA DE CONVERSACIÓN ... para padres de estudiantes de primaria

Ya sea que haga mal tiempo, duerman fuera de casa o entren en exámenes, es muy común que los estudiantes de primaria experimenten diferentes niveles de ansiedad.

### ¿QUÉ LOS HACE SENTIRSE ANSIOSOS?

Hasta aproximadamente los ocho años de edad, muchas de las causas de la ansiedad se arrastran del preescolar, con un enfoque en eventos específicos e identificables como nuevas situaciones, animales, la oscuridad, ruidos fuertes, etc.

Pero a medida que el niño crece, la fuente de su ansiedad se vuelve más abstracta. A medida que se vuelven más conscientes de sí mismos (al que comienza alrededor del segundo al tercer grado), sus ansiedades son más influenciadas por el entorno social. Se preocupan por los amigos, la aceptación, el futuro y los nuevos desafíos en la escuela.

En términos generales, hay tres tipos de miedos que experimentan los niños de esta edad<sup>1</sup>: ansiedad por la separación, ansiedad social y fobias específicas.

Y al igual que los adultos, los niños de primaria pueden experimentar los síntomas físicos que suelen acompañar a la ansiedad. Pueden quejarse de dolores de estómago o dolores de cabeza, un corazón acelerado o problemas para dormir.

### CONSEJOS PARA AYUDARLOS

Cuando la ansiedad de nuestros hijos aumenta, lo común es que como padres queramos eliminar esa incomodidad. Y aunque es saludable para nosotros darles a nuestros hijos formas de sobrellevar el problema, tampoco debemos tratar de diseñar un estilo de vida "libre de preocupaciones" para ellos. Una cantidad moderada de estrés y ansiedad impulsa a los niños a tener éxito en el hogar y en la escuela, además de protegerlos contra ciertos peligros.

Entonces, ¿cómo puedes ayudar a tu estudiante de primaria a enfrentar sus miedos y desarrollar sus propias herramientas para manejar la ansiedad?

1. **Dale un nombre a su ansiedad.** Pedirles a los niños que nombren la fuente de su ansiedad les ayuda a personalizar y exteriorizar sus miedos.

#### Para niños de primaria más pequeños, pídele esto:

¿Puedes dibujar una imagen de lo que te preocupa o molesta?  
Cuéntame sobre el dibujo. ¿Alguien/algo en la imagen está hablando?  
¿Qué está diciendo?

#### Para niños de primaria más grandes, pregunta:

Podrías decir cuál es la preocupación que flota en tu mente.  
¿Qué te dice esa preocupación?  
¿La preocupación te dice la verdad?

2. **Practica la exposición.** Evitar situaciones potencialmente estresantes puede aliviar la ansiedad temporalmente, pero no es una solución a largo plazo (sin mencionar que no es realista). Exponer gradualmente a sus hijos a las fuentes de sus miedos y ansiedades puede cambiarles la forma de pensar ya que esto les demostrará que es posible sobrevivir a los momentos de ansiedad. También puedes enseñarle a un niño que tú eres alguien confiable, incluso cuando lo empujas a hacer cosas que inicialmente lo ponen nervioso.

**3. Dale herramientas para que puedan combatir sus miedos por su cuenta.** El centro emocional del cerebro requiere de un poco de tiempo para bajar las revoluciones una vez que está agitado. Existen algunas herramientas que ayudarán a su hijo a calmarse lo suficiente como para que el centro de pensamiento del cerebro pueda volver a conectarse a la lógica en medio de una situación de angustia. Recuerda, no siempre estarás presente para acompañar a tu hijo durante sus momentos de ansiedad. ¡Es importante ayudarlos a desarrollar habilidades de afrontamiento que puedan practicar por sí mismos!

**Respiración:** Practica la respiración profunda con tus hijos. A medida que la respiración se vuelva más lenta, también lo harán los pensamientos que circulen por su mente. Lee sobre la respiración abdominal y/o técnicas similares.

**Ponte en acción:** Levantarse y moverse puede ayudar a botar la energía de la ansiedad. (Fuera de casa siempre que sea posible).

**Ten pensamientos alegres:** Enseña a tus hijos a redirigir sus pensamientos recordando algo feliz como un viaje a la playa o una fiesta de cumpleaños.

#### 4. HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) tener la intención de cuidarte cuando se trata de tu propia ansiedad. Asegúrate de tener a alguien con quien puedas abrirte honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones.

#### 5. AMPLIAR EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo exhibe comportamientos más complejos, entonces puede ser hora de contactar a un profesional. Ten en cuenta que algunos niños son más propensos a la ansiedad que otros. Si la ansiedad de tu hijo le está impidiendo tener una vida feliz en general, si no puede salir de casa o jugar con otros niños, consulta con tu pediatra o un consejero autorizado.

**Buscar ayuda profesional no es una señal de fracaso como padre.** Eres un buen padre cuando te das cuenta de que tu hijo a veces necesita más de lo que tú le puedes dar.

---

<sup>1</sup><https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-children-2018081414532>