

Ayude a su hijo a manejar la ansiedad

Ansiedad es otra palabra para expresar que se siente preocupado o asustado. Es normal que los niños y adolescentes se sientan ansiosos a veces, como antes de un examen importante en la escuela o de hablar frente a un grupo de personas. Sin embargo, si la ansiedad de su hijo se interpone en sus actividades normales, como dormir solo por la noche, jugar al aire libre o ir a la escuela, es posible que necesite apoyo adicional.

La buena noticia es que puede ayudar a su hijo para que no se sienta ansioso y pueda lidiar con sus preocupaciones. Hable con su pediatra para analizar estrategias y consejos que puedan ayudar.

¿Cuáles son los signos más comunes de la ansiedad en los niños?

Si su hijo se siente ansioso, es posible que no pueda decírselo a usted. Su hijo puede sentirse mal o enfermo sin saber por qué, o usted puede notar que parece inquieto o cansado.

- Siente que su corazón está acelerado
- Suda o se ruboriza
- Tiembla o tiene malestares estomacales
- Tiene mucho frío o mucho calor
- Tiene problemas para prestar atención o permanecer sentado y quieto
- Se toca la zona de la entrepierna (para niños pequeños)

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a manejar la ansiedad en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños, pero pueden ser especialmente útiles para aquellos que sufren de ansiedad. Criar a un niño es una tarea muy demandante, así que use su mejor juicio para determinar qué consejos son más adecuados para su familia.

Conéctese con su hijo

Reserve tiempo a solas todos los días sin televisión u otras pantallas. Incluso solo 10 minutos por día pueden marcar una gran diferencia. Intente con la jardinería o el cuidado de las plantas de interiores, dibujo o ir a dar un paseo en bicicleta. Elogie a su hijo y haga que se sienta bien consigo mismo. Por ejemplo: "¡Hiciste un gran trabajo con esa tarea!" o "Gracias por ayudarme a lavar la ropa. Tengo mucha suerte de recibir tu ayuda".

Averigüe qué es lo que preocupa a su hijo, porque el estrés puede hacer que se sienta ansioso. Puede sentirse ansioso por ser víctima de acoso escolar, el divorcio o la muerte de un familiar, entre otras razones. Es posible que su hijo necesite ayuda adicional para lidiar con problemas como estos.

Ayude a su hijo a aprender a controlar sus miedos

Cuando su hijo esté tranquilo, inicie una conversación sobre lo que puede hacer para controlar sus miedos y preocupaciones. Por ejemplo, hágale saber que puede hacer lo siguiente:

- Respirar profundo y relajar los músculos.
- Hablarse a sí mismo de manera positiva (por ejemplo: "Puedo probar esto" en lugar de "No puedo hacerlo").
- Pensar en un lugar seguro, como su habitación o un lugar favorito al aire libre.

Enfrentar sus miedos gradualmente. Considere exponerle gradualmente a objetos o actividades que le producen temor. Elogiar y recompensar el comportamiento valiente: el objetivo es hacer frente, no evitar.

Desarrolle hábitos saludables

Los hábitos de vida saludables pueden ayudar a reducir el estrés y lograr un estado de ánimo positivo.

Hacer actividad física. Aliente a su hijo a que realice actividad física por lo menos una hora por día. Esta actividad puede incluir jugar al aire libre, unirse a un equipo deportivo o una actividad en el club, ir a la escuela en bicicleta o caminando, o bailar en casa con su música favorita.

Comer saludablemente. Coma saludable todos los días, incluya frutas y verduras, granos enteros y alimentos proteicos. ¡Recuerde desayunar!

Dormir mucho. Los niños en edad escolar necesitan dormir de 9 a 12 horas por noche, y los adolescentes, de 8 a 10 horas.

Crear un plan de consumo de pantallas para la familia para establecer pautas saludables en torno al tiempo de pantalla con fines recreativos. Evite programas de televisión, películas y videojuegos violentos o de terror.

Establecer rutinas familiares. Siga un cronograma regular para jugar, comer y acostarse. Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido.