Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento natural importante para la supervivencia porque nos alerta para responder a las señales de peligro. En algunas personas, este sistema de alerta es más sensible y se activa aun cuando ***no*** se encuentran en una situación de peligro real. Esto puede dar lugar a preocupaciones excesivas o persistentes.

Las personas que sufren ansiedad pueden sentir mucho miedo ante determinadas situaciones. Pueden hacer preguntas o pedir confirmación reiteradamente, evitar las actividades cotidianas o preocuparse por dejar o perder a sus seres queridos. Algunas personas pueden tener dificultades para dormir o síntomas físicos, como dolores de cabeza, dolores de estómago o llanto. Estos síntomas suelen dificultar la realización de actividades cotidianas, como participar en las actividades escolares, divertirse con las amistades y la familia o hacer otras tareas importantes.

¿Cómo es el tratamiento?

La ansiedad es muy tratable. Las opciones de tratamiento para niños y adolescentes suelen incluir terapia, medicamentos o ambos

La terapia para tratar la ansiedad suele centrarse en **la terapia cognitivo-conductual (CBT)**, que es un tipo de psicoterapia que explora cómo se relacionan nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Un componente central de la CBT para tratar la ansiedad es aprender a combatir nuestros miedos enfrentándonos a ellos mediante prácticas graduales en terapia y en la vida real.

Un terapeuta de CBT suele ser un profesional de la salud mental (como un psicólogo, un trabajador social o un consejero). El terapeuta puede reunirse con su hijo a solas o con los padres presentes, dependiendo de la edad del niño. El tratamiento suele durar varios meses con sesiones semanales.

Las opciones de medicamentos suelen incluir **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI)**. Pueden utilizarse otros medicamentos en función de las necesidades de su hijo. Los medicamentos pueden ser útiles para reducir el nivel general de ansiedad de su hijo mientras aprende habilidades para controlar la ansiedad durante la terapia. Si a su hijo le recetan un medicamento, debe tomarlo exactamente según las instrucciones del médico.

(Continúa en el reverso)

¿Qué puedo hacer?

PARA LOS PADRES:

- **Hable** con su hijo y cree oportunidades para que le hable a usted. Hágale saber que usted está a su lado, que le importa y que quiere ayudarlo, no importa cómo se sienta.
- Fomente los comportamientos valientes de su hijo cuando sienta ansiedad ayudándolo **a abordar lentamente las situaciones** de ansiedad en pequeños pasos.
- Bríndele apoyo con elogios **específicos por haber tenido comportamientos valientes** y haberse esforzado (por ejemplo, "Sé que es difícil, pero puedes hacerlo" o "¡Estás siendo muy valiente!").
- Fomente las **habilidades de afrontamiento positivas de su hijo y las estrategias de relajación** en momentos de ansiedad, como la respiración profunda.

PARA ADOLESCENTES:

- **Detecte** sus pensamientos de preocupación e intente **replantearlos**. Pregúntese: ¿le diría ese pensamiento a un amigo? Si su respuesta es no, ¿qué le diría a un amigo en esa situación? ¿Podría decirse lo mismo a usted?
- **Haga el cambio.** Si algo le preocupa o evade algo, avance de a poco para superar esa preocupación. Por ejemplo, inicie una tarea que ha estado posponiendo o devuelva el mensaje de un amigo, aunque sienta ansiedad social.
- Cada vez que haga algo nuevo, compare cómo se sintió hacerlo con la preocupación previa. ¿Fue tan malo como pensaba? ¿Puede **reconocerse el mérito de haberlo intentado,** aunque haya sido difícil?

¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si necesita más ayuda, hable con su médico de cabecera o pida ayuda a un profesional de la salud mental. Para encontrar un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo y pida una lista de los profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su compañía de seguros. Si necesita ayuda para encontrar recursos de vivienda, alimentación y de otro tipo, visite el **sitio web de recursos comunitarios del Children's National Hospital.**

- Escanee el siguiente código o haga **clic aquí** para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis.

Pediatric Health Network
Children's National