Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

Aunque todas las personas tenemos preocupaciones, las personas con ansiedad tienen muchas preocupaciones adicionales que se interponen en la vida en el hogar, en la escuela o en las amistades.

Los niños y adolescentes pueden sentir ansiedad por muchas cuestiones; por ejemplo, la escuela, las amistades, la perfección, los cambios en las rutinas o la separación de la familia.

Algunos niños pueden tener dolores de cabeza o de barriga a causa de la ansiedad. Los síntomas de la ansiedad varían en cada niño.

Cómo apoyar a su hijo

Los niños con ansiedad pueden necesitar tratamientos, como la **terapia cognitivo-conductual o medicamentos. Hable con su médico** sobre las necesidades de su hijo.

Hable con su hijo y **cree oportunidades** para que le hable a usted.

Ayude a su hijo a **iniciar actividades** que parecen difíciles. Divida los grandes retos en **partes pequeñas**.

Apoye a su hijo **elogiando sus comportamientos valientes.** Elogie su esfuerzo ("Sé que es difícil, pero puedes hacerlo". "¡Estás mostrando tu valentía!").

Fomente las **habilidades positivas** de a**frontamiento y relajación**, como la respiración profunda, el conteo hasta cinco o los descansos.

Dormir bien, **hacer ejercicio** y seguir **una dieta saludable** son importantes para la salud en general.

¿Necesita ayuda?

- Si su familia necesita más ayuda, hable con su médico
- Si su familia necesita un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona o busque profesionales en el sitio web de su seguro.
- 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