

### 15. Ansiedad infantil

La ansiedad infantil es una respuesta emocional natural ante situaciones de estrés o peligro. Tanto si son reales como percibidas por el/la menor. Sin embargo, cuando esta respuesta se vuelve excesiva y persistente, interfiere en el desarrollo normal del/a niño/a, afectando su vida diaria, relaciones sociales y rendimiento académico.

Es importante tener en cuenta, que los menores, aprenden gran parte de sus respuestas, por imitación de los Adultos, en especial los que tienen cerca y constituyen una referencia poderosa para ellos/ellas.

Si los padres/madres o cuidadores/as principales, ante los hechos de la vida diaria, muestran signos de ansiedad, hablan de ella, los niños pueden interiorizar estos comportamientos y desarrollar sus propias ansiedades. Por tanto, es de vital importancia que las personas adultas que conviven con menores, lleguen a ser modelos de calma y serenidad para sus hijos, pues ello se traduce en entornos seguros y de protección.

#### 15.1 Nuestra forma de vida actual genera gran nivel de ansiedad en adultos

Nuestra forma de vida actual, marcada por la aceleración, la sobreestimulación y las altas demandas, puede generar un nivel de ansiedad considerable en muchas personas.

Algunos factores que contribuyen a la ansiedad hoy podrían ser:

- **Sobrecarga de información:** La constante exposición a noticias, redes sociales y estímulos visuales genera una sobrecarga cognitiva que dificulta la concentración y aumenta la sensación de estar abrumado.
- **Ritmo de vida acelerado:** Las demandas laborales, sociales y familiares, sumadas a la necesidad de estar siempre conectados, generan un estrés crónico que puede desencadenar ansiedad.
- **Culto a la perfección:** La presión social por alcanzar estándares de éxito y perfección cada vez más altos puede generar sentimientos de inadecuación y ansiedad.
- **Aislamiento social:** A pesar de estar más conectados digitalmente, muchas personas experimentan sentimientos de soledad y aislamiento, ausencia de contacto humano de cercanía, lo que puede aumentar la vulnerabilidad a la ansiedad.
- **Incertidumbre económica:** La inestabilidad económica y la preocupación por el futuro pueden generar una sensación de inseguridad y ansiedad.
- **Cambios constantes:** La sociedad actual se caracteriza por cambios rápidos y constantes, lo que puede generar una sensación de desorientación y miedo a lo desconocido.

### 15.1 ¿Cómo afecta esto a nuestra salud mental

Aunque no podemos cambiar por completo el entorno en el que vivimos, podemos tomar medidas para reducir nuestro nivel de ansiedad:

**Gestiona tu tiempo:** Establece prioridades, crea una rutina y aprende a decir que no.

**Limita el tiempo de uso de pantalla:** Reduce el tiempo que pasas frente a dispositivos electrónicos y busca actividades más relajantes.

**Practica la atención plena:** La meditación y otras técnicas de mindfulness pueden ayudarte a estar más presente y reducir el estrés.

**Cuida tu cuerpo:** Realiza ejercicio regularmente, come una dieta saludable y duerme lo suficiente.

**Conéctate en directo y en espacio con los demás:** Cultiva relaciones sociales de cercanía, con presencia física, en lugares diferentes a tu espacio habitual en el que vives o trabajas y busca apoyo en tu entorno.

### 15.3 Modos de afrontamiento ante situaciones complejas en los niños

Los niños por su parte, pueden desarrollar diferentes estrategias para afrontar la ansiedad, algunas saludables y otras menos adaptativas:

Por ejemplo, entre las **Estrategias saludables:** Respiración profunda, relajación muscular, ejercicio físico, hablar sobre sus sentimientos, buscar apoyo en personas de confianza. Esto sólo podemos convertirlo en pautas habituales si las personas adultas, lo practicamos conjuntamente con ellos.

**Estrategias menos adaptativas:** Evitación, rumiación, conductas compulsivas, autolesiones.

Es importante reconocer cuales son aquellos **Factores Desencadenantes de la Ansiedad Infantil** más importantes a tener en cuenta.

Eventos estresantes: Cambios en la rutina, mudanzas, cambios de colegio, bullying, exámenes, separaciones, relaciones conflictivas en el entorno familiar, violencia de género, problemas de adicciones de uno o ambos de los progenitores, nacimiento de nuevos hermanos, fallecimientos de familiares, duelos, pérdida de mascotas, dificultades de relaciones con los grupos de iguales, agotamiento por exceso de actividades extraescolares...

Personalidad del menor: Algunos niños son más propensos a la ansiedad debido a su temperamento, a sus herramientas aprendidas de afrontamiento,

Factores genéticos: La predisposición genética puede influir en la susceptibilidad a la ansiedad.

Condiciones médicas: Problemas de salud física pueden generar ansiedad.

Por otra parte, entre los **Factores de Protección**

- Buen apego: Un vínculo seguro con los padres proporciona una base sólida para enfrentar el estrés.
- Habilidades sociales, autoestima y autoconcepto: La capacidad de relacionarse con otros y resolver conflictos reduce la ansiedad.
- Apoyo social: Contar con amigos y familiares que ofrezcan apoyo emocional es fundamental.
- Habilidades de afrontamiento: Enseñar a los niños habilidades para manejar el estrés y la ansiedad.

Algunas de las **Herramientas** que podemos utilizar para Disminuir la Ansiedad Infantil

- Técnicas de relajación: Respiración profunda, visualización, yoga para niños.
- Terapia cognitivo-conductual: Identificar y modificar pensamientos y creencias negativas.
- Juego y actividades lúdicas: El juego es una forma natural de expresar emociones y aprender a manejar el estrés.
- Educación emocional: Enseñar a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera saludable.

### 15.4 Herramientas para aplicar por parte de la familia

Crear un ambiente seguro y estable: Proporcionar un hogar donde el niño se sienta amado y protegido.

Establecer una rutina: Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros y controlados.

Comunicación abierta: Fomentar un ambiente donde el niño se sienta cómodo para hablar sobre sus sentimientos.

Validar las emociones del niño: Hacerle saber que sus sentimientos son válidos y comprensibles.

### 15.5 ¿Cuándo pedir ayuda especializada?

Cuando la ansiedad interfiere en el funcionamiento diario del niño y por ejemplo, nos encontramos entre otros síntomas con

- Dificultad para dormir, cambios en el apetito, problemas escolares, aislamiento social.
- Cuando la ansiedad es persistente y no mejora con el tiempo.
- Cuando el niño presenta conductas autolesivas o pensamientos suicidas.
- Cuando los padres se sienten desbordados y necesitan apoyo.

Es muy importante tener en cuenta, que la ansiedad infantil es tratable. Con el apoyo adecuado, los niños pueden aprender a manejar sus emociones y desarrollar una vida plena y feliz.

Te ofrecemos aquí, algunos recursos adicionales en los que poder ampliar información o consultar tus dudas:

- Asociación Española de Pediatría: [<https://www.aeped.es/>]
- Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Niño con Problemas de Salud Mental: [<https://consaludmental.org/>]