Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

ANSIEDAD INFANTIL

La ansiedad en los niños, es algo que desafortunadamente se ha visto incrementada en los últimos tiempos.

Entre el confinamiento, clases en línea, padres estresados, la proximidad de la enfermedad y en el peor de los casos la partida de un ser querido; se ha incrementado exponencialmente la ansiedad en los pequeños y en los no tan pequeños también.

Y ¿Cómo saber?, como detectar si solo son conductas ansiosas o ya es un problema de ansiedad lo que nuestro pequeño vive. Según expertos estas no algunas **señales físicas** de ansiedad infantil: dolores estomacales o de cabeza (y estamos hablando de dolores reales e intensos o periódicos); falta de apetito constante o frecuente; negarse a usar un baño que no sea el de su casa, incansable; inquieto, hiperactivo o distraído (sin padecer TDAH); sudar o temblar en situaciones que el infante considere intimidantes; presentar constante tensión muscular; dificultades para conciliar el sueño o para sostenerlo; así como para poder lograr despertar habiendo completado las horas de sueño pertinentes a su edad.

Como **señales emocionales** de ansiedad encontraremos: llanto fácil, y/o persistente; hipersensibilidad; irritabilidad persistente; constantes accidentes (aún pequeños); equivocaciones; olvidos; errores; etc; ataques de pánico sin justificación aparente; se preocupa por situaciones muy lejanas en el tiempo (que va a hacer el próximo ciclo escolar, cuando aún no ha iniciado el presente); presenta pesadillas o despierta angustiado; manifiesta temor a quedarse solo en lugares que no le habían despertado ningún miedo.

En cuanto al **comportamiento** los chicos pueden presentar síntomas como: preguntar constantemente y si?? ¿Y si se va la luz? ¿Y si se muere mi abuelito? Y si??; evitar participar en clase (cuando antes no lo hacía); se niega

a trabajar en grupo o con otros compañeros; se niega o evade asistir a clases (en línea o presenciales); de un momento a otro se niega a hacer tareas o trabajos alegando ¡No puedo! cuando ya las hacia o hacia cosas más complicadas; presenta crisis o berrinches ante situaciones insignificantes.

Desde luego que ante una lista de síntomas tan grande es seguro que nuestros pequeños presenten o hubieran presentado alguno, el tema es cuando lo presenta repetidamente, presenta varios o empieza a mostrar síntomas que no tenía o lo hace de manera exagerada.

Muchas veces tendemos a pensar que se pasará con el tiempo, no es así. Debemos buscar la ayuda profesional necesaria. No se le van a pasar solos o cuando “crezca y madure” lo más probable es que si no se tramita de manera adecuada esa ansiedad no sólo permanezca, sino que se incremente y llegue a afectar otras áreas como el proceso de aprendizaje, lo que conlleva además de todo a un bajo rendimiento escolar.

Existen diferentes procedimientos profesionales para tratarla. En algunos casos se prescriben medicamentos, en las dosis y fórmulas adecuadas, pueden presentar una buena alternativa. En lo personal recomendaría buscar primero opciones terapéuticas que pueden dar excelentes resultados sin los efectos adversos que el medicamento puede traer.

Trabajar con las angustias o miedos de los chicos, pasa por “dar nombre” a su malestar; llevarlos a describir, a poner en sus propias palabras sus emociones discordantes. Para de ahí, seguir un proceso que le permita “hacerse cargo de su emoción hasta aprender a tramitarla.

Como nos dice Eduardo Galeano “las emociones están ahí para ser sentidas” cualquier otra cosa que pretendamos hacer con ellas será un sinsentido. Permitirles que nos arroben o nos desborden tampoco lo será bueno.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Apoyemos a nuestros pequeños para que logren vivir sus emociones desde un buen lugar, en caso necesario busquemos ayuda profesional y recordemos entre más pronto se atienda más fácil será tratarlo.