

NOTA DE SALUD MENTAL

NOVIEMBRE 2022 | LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Los síntomas pueden incluir el aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración, dolor de estómago y cansancio. La ansiedad se trata del miedo y la preocupación, y pueden afectar los pensamientos y el cuerpo. Se puede tratar la ansiedad por abordar los pensamientos automáticos y las reacciones físicas que ocurren en su mente y cuerpo.



CONSEJOS PARA CRIAR A SUS HIJOS CON ANSIEDAD

- Respete y valide sus sentimientos.
- Enséñele a su hijo a respirar profundo, lento y con el vientre.
- Escuche a su hijo y pregunte: "¿En qué estás pensando?"
- En lugar de apurarse a tranquilizarlo, pregúntele a su hijo: "¿Qué tan probable es que suceda (lo que temes)?"
- Pregúntele a su hijo: "¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer bien?"
- Abandone la idea de "días de salud mental", "días salteados" u otras formas de evitar la situación temida.
- Anime los intentos de su hijo de ser valiente, sin importar lo pequeños que se parezcan. Use elogios específicos.
- Trabaje con su hijo para dar pequeños pasos.
- Cree oportunidades para que su hijo practique estrategias de afrontamiento y ser valiente. Elogie sus esfuerzos.
- Sea consciente de sus propias ansiedades y demuestre lo que puede hacer para calmarse y resolver la situación.

¿ANSIEDAD NORMAL O TRASTORNO DE ANSIEDAD?

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Lo que diferencia la ansiedad normal de la problemática es el grado en que la ansiedad "interfiere con el funcionamiento". Los niños con trastornos de ansiedad inevitablemente comienzan a "evitar situaciones, cosas, personas y lugares que los ponen ansiosos. La evitación es el sello distintivo de los trastornos de ansiedad.

