

Hojas de consejos

Ansiedad en niños

La ansiedad se caracteriza a veces por sentimientos físicos de aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones, dolor de estómago, dificultad para respirar, dolor de cabeza y / o náuseas.

Emocionalmente, la ansiedad puede hacer que las personas se sientan inseguras, temerosas, preocupadas, una sensación de temor y / o puede desencadenar un deseo de escapar de la situación



La ansiedad es una emoción común que cada una se siente en un momento u otro. Todo los niños se sienten

ansiosos a veces, y hay etapas de desarrollo en la primera infancia en las que los niños pueden experimentar ansiedad cuando se separan de sus cuidadores principales. Esto es de desarrollo apropiado. Es también normal para que las adolescentes y los preadolescentes experimenten ansiedad y ansiedad social. Estas sensaciones de ansiedad son de corta duración y infrecuente.

Provocaciones comunes de la ansiedad normal

- 7 a los 12 meses: Objetos desconocidos, personas, etc.
- 1 a los 5 años: Extraños, tormentas, animales / insectos, el oscuro, ruidos fuertes, monstruos y lesiones corporales.
- 6 a los 12 años: Lesiones corporales, enfermedades, fantasmas, quedarse solo, críticas, castigos y fracasos.

- 12 a los 18 años: Pruebas/exámenes, rendimiento de la escuela, aspecto, escrutinio del par y rechazo y vergüenza social.

Cuando estar preocupado

La ansiedad puede indicar la presencia de un desorden de ansiedad. La ansiedad normal se convierte preocupante cuando:

- Interfiere con relaciones sociales.
- Afecta el trabajo o la voluntad de atender a la escuela y a otras actividades fuera-del-hogar.
- Afecta a la salud física como en quejas frecuentes de dolores de estómago, dolores de cabeza, etc.
- Las fobias interfieren con cómo funciona un niño.
- Un niño es incapaz de regular las preocupaciones constantes sobre lo que podría suceder o los próximos eventos.
- Un niño tiene ataques de pánico.

Un niño con ansiedad también puede volverse retraído y tranquilo, lo que hace que la ansiedad sea más difícil de reconocer.

Otras señales de alerta

- Temores constantes sobre la seguridad de uno mismo / de los demás
- Insomnio, pesadillas, terrores nocturnos
- Sufrimiento extremo en ciertas provocaciones tales como los perros, las tormentas, la obscuridad, etc.
- Dificultad de conocer a nueva gente, hacer amigos o no tener cualesquieres amigos

- Necesidad del consuelo constant
- Comportamientos obsesivos o depression
- Latido cardiaco rápido y sudoración
- Excesivamente ávido de complacer a los demás

Algunas causas de la ansiedad

- Padres excesivamente ansiosos y sobreprotectores
- Padres con depresión o trastorno de ansiedad
- Estilos de crianza, como disciplina severa o disfunción familiar
- Circunstancias/acontecimientos agotadores de la vida tal como pobreza, divorcio, desamparo, etc.
- Trauma tal como abuso, el atestiguado de la violencia, etc.
- Acontecimientos del mundo tales como una guerra, tiroteos de la escuela, huracanes, terremotos, etc.
- Muerte familiar (un niño también puede preocuparse por la muerte de otros)
- Consumo excesivo de cafeína
- Desequilibrios químicos en el cerebro (neurotransmisores como la norepinefrina y la serotonina)

Estrategias a ayudar a aliviar la ansiedad

- Reconozca los temores de un niño y hable de ellos. Deje a niños saber que no están solos como trabajan en la superación de sus miedos.
- Ayude a los niños a aprender a cambiar sus pensamientos de extremos a menos severos. Explore la realidad del miedo para que puedan obtener una imagen real de lo que podría suceder de manera realista.
- Enseñe a niños las técnicas del auto-regularse y calmarse a sí mismos, como respirar profundamente, imaginar escenas pacíficas y escuchar música calmante.

- Ayude a los niños toman medidas pequeñas para superar un miedo, por ejemplo acercar a un perro lentamente hasta que acarician el perro. Nunca fuerce esto en un niño.
- Dé el refuerzo positivo cuando un niño supera un miedo.

Cuándo se debe buscar ayuda

Si usted ha intentado varias estrategias y todavía encuentra que el anxiousness del niño interfiere con su actividades vivas diarias, tales como ir al cuidado de la escuela o de niño, hacer y guardar a amigos, engancho a actividades sociales o los intereses y las manías personales, usted puede decidir que es hora de consultar a un profesional.



Sin la intervención, los niños pueden experimentar dificultades con mantener amistades, falta académica, una

carencia de la confianza en sí mismo y depresión. Los niños pueden incluso desarrollar los desórdenes de ansiedad que conducen para abandono escolar y uso/abuso de la sustancia.

Para obtener más información, visite <http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.