

ANSIEDAD EN NIÑOS: CUANDO NO ES SOLO CUESTION DE NERVIOS

NÚMERO 02 | JUNIO DE 2023

Lo más nuevo

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICARLO Y QUÉ HACER?



Hay situaciones diversas, las que pueden generar ansiedad en los niños. Como por ejemplo deberes o trabajos atrasados o con poca planificación para realizarlos, presión para sacar buenas notas, falta de organización familiar, dificultades de relación interpersonal. Esto se debe a la falta de información que se tiene, es por ello que en este boletín te brindaremos información necesaria para el acompañamiento de tus niños.

Concepto

ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta emocional que el cuerpo genera ante una situación que se percibe como peligrosa, ya sea real o imaginaria. Cuando el peligro desaparece y la respuesta de angustia persiste es cuando hablamos de un trastorno de ansiedad.



¿Qué crea ansiedad en los niños?

La ansiedad es la respuesta del organismo frente a situaciones con resultados inciertos. Esta respuesta está formada por pensamientos anticipatorios sobre los posibles resultados y la respuesta física del organismo que impulsa al niño o niña a hacer algo frente a la situación. Los niños pueden sentir ansiedad en la escuela por los siguientes motivos:

- **Expectativas sobre las altas notas:** hay niños con una tendencia a la exigencia y el perfeccionismo que pueden no estar contentos ni satisfechos con sus resultados académicos y este descontento les lleva a dedicarle más tiempo para "mejorar".
- **Las reacciones de las personas de su entorno:** a los niños y niñas les puede preocupar la respuesta o la opinión de sus compañeros o padres ante su manera de ser o de vestir, lo que impulsa a buscar la forma de encajar, integrarse y conseguir aceptación dentro del grupo de iguales.



¿Qué crea ansiedad en los niños en la escuela?

- **Cambio de escuela y/o mudanza:** si se da el caso, es posible que la adaptación al nuevo centro o ciudad les cree cierto nivel de ansiedad, siendo ésta esperable que aparezca ante un cambio.



Ansiedad



Vemos, pues, que el rendimiento y nivel de socialización son las principales preocupaciones que pueden causar ansiedad en los niños, aunque situaciones previas pueden ser también las causantes de la ansiedad que se manifiesta en la escuela.

Hay que añadir que, en ocasiones, una de las manifestaciones de la ansiedad es una falta de atención o dificultades de concentración. En estas circunstancias, a tus hijos puede resultarles difícil contestar a las demandas académicas.

Consejos para ayudar si sus niños sufren ansiedad

- **Estar presentes y tener paciencia:** Los padres son una base segura para su hijo o hija. Dedicar un espacio a la escucha activa para acompañarlo a que pueda expresar lo que le preocupa.
- **Normalizar la respuesta de angustia:** ante determinadas situaciones es normal que el niño contacte con el nerviosismo. Normalízalo.
- **Tener expectativas realistas con él/ella:** los niños ansiosos tratan de complacer a los adultos y ser perfectos si esto es lo que se espera de ellos. Es importante no ser demasiado críticos para no generar mayor presión en el rendimiento.

- **Mantener una rutina consistente pero flexible:** Tanto en las tareas de casa con las que colabora él/ella como con las tareas académicas. Las rutinas ayudan a los niños a ganar estructura y disminuir la incertidumbre.
- **Aceptar sus equivocaciones:** Como parte de su crecimiento.
- **Apoyar sus esfuerzos:** Es positivo reforzar el éxito mientras no se creen expectativas poco realistas.
- **Ayúdalo en sus tareas de clase:** si observas que le preocupa, por ejemplo, una exposición oral, practícala con él/ella. Esto aumentará su confianza y seguridad así como disminuirá su incomodidad.
- **Compartir momento de ocio con él/ella:** Cambiarle el foco a actividades agradables que le guste compartir juntos.