

Para Padres: Ansiedad Infantil (Evitación, Aferramiento, Temor)



Lo que hay que Saber

Cuando los niños están asustados, necesitan retomar el control de sus sentimientos. Tal vez no entiendan que el miedo que sienten ahora está relacionado con la catástrofe. Recuérdeles que no tenían esos sentimientos de miedo acentuados antes del acontecimiento y que no serán intensos para siempre. Señale también que el acontecimiento terminó y que el peligro ya pasó. Si ayuda a los niños a entender la relación entre los sentimientos de temor y la forma ansiosa de comportamiento, podrán recobrar el autocontrol.

Lo que se Puede Hacer

- **Mantenga las rutinas diarias.** No evite lugares ni actividades que sean parte de la vida diaria del niño, ya que no lo ayudará a superar la ansiedad.
- **Hable con los maestros del niño cuando no quiera ir a la escuela.** Pídales a los maestros que sean comprensivos, pero firmes, cuando deje al niño a la mañana.
- **Procure actividades para sus hijos que promuevan la confianza.** Recuérdele a su hijo su capacidad y su destreza asignándole tareas especiales en el hogar.
- **Vigile las nuevas manifestaciones de ansiedad o de comportamiento ansioso.** Incentive a que su hijo hable sobre la preocupación causante del comportamiento y vea cómo ayudarlo a sentirse mejor.
- **Enfrente los niños con la realidad.** Recuérdeles que su situación actual es segura (por ejemplo, mamá y papá están seguros cuando el niño no los ve y las habitaciones de la casa son seguras).

Cuando los Niños Están muy Nerviosos o en Pánico

- **Ayúdelos a calmarse.** Si son niños pequeños o quieren que los alce, hágalo. Si sollozan y se quedan sin aliento, dígalos que respiren lentamente con usted.
- **Practique la respiración lenta y relajada:**
 - “Pon la mano en el estómago al respirar y observa cómo se infla como un globo lleno de aire. Inspira lentamente mientras cuentas hasta tres: uno, dos y tres. Piensa en tu color favorito y en todas las cosas lindas de ese color”.
 - “Cuando exhales, siente cómo el estómago se encoge nuevamente, como un globo que se desinfla. Respira lentamente mientras cuentas hasta cinco: uno, dos, tres, cuatro y cinco. Piensa en el color gris y en todos los sentimientos preocupantes que salen del cuerpo”.
 - “Excelente. Ahora hagámoslo varias veces más”.