



**ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
PARA LA SALUD MENTAL**

## **Consejos útiles para los padres; Los niños y la ansiedad Consejos útiles para los padres**

### **¿Pueden los niños tener ansiedad?**

Igual que nosotros, también los niños a veces se sienten nerviosos e inquietos - un sentimiento que llamamos ansiedad. Por lo general, estos sentimientos surgen cuando los niños se encuentran en nuevas situaciones y sobre todo cuando no se sienten seguros. Los adultos reconocen muchas de las cosas que hacen nerviosos e inquietos a los niños - por ejemplo la oscuridad y los ruidos fuertes. Los niños también se ponen inquietos cuando crecen y comienzan a conocer el mundo lo suficiente como para saber cuando las cosas no están bien.

Para la mayoría de los niños, las situaciones que les causan inquietud son cosas que se se pueden arreglar con el tiempo y especialmente con ayuda de un adulto. Es una habilidad vital muy importante aprender cómo enfrentarse a los sentimientos de nerviosidad e inquietud.

A partir de los 8 meses, los bebés expresan su descontento ya que pueden distinguir entre los desconocidos y los familiares. Al crecer, los niños se inquietan cuando están separados de las personas que los aman y los cuidan. Muchos niños tienen miedo a la oscuridad o a ruidos fuertes y súbitos. Afortunadamente los niños manejan estos miedos con ayuda de las personas que los quieran y cuando estas personas les aseguran que estan sanos y salvos y que los cuidaran. Algunos niños desarrollan el miedo de cosas específicas, como miedo a los perros. Otros niños desarrollan una manera temerosa de vivir sus experiencias.

Igual que nosotros, los niños responden a los cambios repentinos e inesperados de la vida. Los cambios de rutina hacen nerviosos a los niños. Aún cuando son demasiado jóvenes para expresarse, los niños perciben el estado de ánimo de las personas que los cuidan. Los niños parecen tener más inquietud al ver a los adultos llorar o asustarse.

Es probable que los niños perciban mejor los sentimientos de los adultos mas de lo que pensamos, pero son demasiado jóvenes para entender porqué los adultos se sienten tristes o tienen miedo. Los niños están intentando comprender lo real y lo imaginario, lo temporal y lo permanente así como saber qué significa la muerte.

### **¿Como reaccionan los niños a desastres y eventos traumáticos?**



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

Los niños pueden ser traumatizados. Desafortunadamente ocurren muchos eventos en la vida de los niños que pueden ser traumáticos tales como los huracanes, incendios, accidentes automovilísticos y atentados terroristas. La manera en que reaccionan los niños depende mucho de su comprensión y el tipo de inquietudes que ya tienen. La reacción de los niños a cosas espantosas también depende de cuánto son afectados directamente.

- ¿Se han lastimado o han visto a otras personas heridas?
- ¿Han visto un evento espantoso?
- ¿Se encuentran apartados de las personas que los cuidan?
- ¿Ha cambiado la rutina en casa? ¿En la escuela?
- ¿Han perdido su juguete favorito? ¿Se ha lastimado una mascota?
- ¿Tienen que mudarse a alojamiento interino?
- ¿Están preocupados los padres por trabajos perdidos u otros problemas financieros?

La reacción de los niños también depende de lo ocurrido en la vida antes del evento traumático. Por ejemplo, un niño que ha padecido un trauma anterior o ha tenido problemas emocionales o de conducta son más propensos a tener más dificultad en enfrentarse al evento traumático que los otros niños.

### **¿En qué forma expresan los niños su miedo o inquietudes?**

Los niños expresan su ansiedad mediante cambios de conducta y su estado de ánimo. Cambios en su comportamiento usual. La mayoría de los padres saben cuando sus niños están inquietos. Hasta los bebés expresan inquietud. La ansiedad se muestra principalmente en una frecuencia elevada de llantos, un cambio de los hábitos de dormir y comer, más dificultad en calmarse y mayor sensibilidad a los ruidos fuertes.

Los niños mayores también muestran cambios al comer y dormir. Puede que los niños resistan al sueño, no quieran dormir en su propia cama, quieran que estén iluminadas las luces o tengan pesadillas. También puede que se peguen más a sus padres, no quieren perder de vista a los padres, tal vez lloren más y jueguen de forma diferente. Puede que algunos niños se hagan introvertidos y más pasivos mientras que otros se pongan más molestos y agresivos, o también una combinación de estos cambios. Los niños pueden volver a una conducta más infantil, como chupar el pulgar u orinar la cama, o pueden hablar de una manera inmadura o desarrollar trastornos del habla, por ejemplo el tartamudeo, o hasta pueden dejar de hablar. Los niños pueden padecer dolores de estómago o de cabeza. Aunque la causa sea el estrés, los dolores son reales. Los niños pueden ser más propensos a enfermarse.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

### **¿Cómo reaccionaron los niños frente a los eventos del 11 de septiembre, 2001?**

Los eventos del 11 de septiembre afectaron a los niños directa e indirectamente. Muchos niños se asustaron por las imágenes que vieron en la televisión así como las reacciones de los adultos en su vida.

Esta sección describe a los niños cuyas familias no fueron afectadas directamente por los atentados terroristas. Los niños afectados directamente necesitarán atención especial por parte de su familia, amigos e incluso profesionales.

- Los niños tuvieron dificultad en comprender lo que ocurrió.
- Los niños tuvieron dificultad en distinguir entre lo real y o lo falso.
- Los niños fueron afectados por ver las imágenes en la televisión repetidas veces.
- Los niños fueron afectados por la inquietud de los adultos.
- La conducta de los niños cambió en muchas de las maneras descritas anteriormente.
- Los juegos de los niños incluyeron los choques de aviones, el derrumbe de edificios, las actividades de rescate y el deseo de ser fuerte y poderoso.
- Los niños pudieron expresar tristeza y preocupación por los heridos.
- Los niños se preocuparon por su propia seguridad y la de sus seres queridos.
- Algunos niños pensaron que los aviones chocan contra edificios todos los días.
- Algunos niños tuvieron miedo de edificios altos y de viajar en avion.

Algunos niños siguen teniendo miedo y tienen problemas de conducta. Los adultos a veces no perciben que estos miedos representan una reacción a los ataques del 11 de septiembre y situaciones relacionadas, como la inquietud sobre Indian Point.

### **¿Como puedo ayudar a mi hijo con sus inquietudes?**

Ayudar a un niño sentirse seguro es la primera prioridad. La sensación de seguridad de los niños se radica en seguir rutinas bien conocidas. Por ejemplo, fijar la misma hora de cenar y los mismos hábitos de dormir. Así que es importante mantener o volver a las rutinas normales tan pronto posible.

Los niños se preocupan de lo que les pasará a sus seres queridos y a las personas que los cuidan. Dígales que están sanos y salvos y que usted los cuidará. Conteste francamente las preguntas de los niños. Escúchelos bien para asegurarse de lo que realmente quieren saber. La pregunta más importante puede no ser la que hacen, sino saber si ellos y la familia están seguros. Anime a los niños a expresar sus inquietudes. Algunos niños quieren hablar sobre lo que han visto, oído y sobre sus miedos. Algunos niños se expresan mejor dibujando o utilizando juguetes. Los juguetes que ayudan a los niños a



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

expresar sus ideas y sentimientos incluyen juguetes de personas que ayudan a la comunidad, muñecas y títeres, como bomberos, policías, trabajadores médicos y de emergencia y sus vehículos; edificios de la comunidad tales como escuelas y casas; disfraces.

Cuando los niños aprenden a expresar sus inquietudes verbalmente, es importante darles nombres que pueden poner a sus sentimientos. Por lo general es mejor que tenga unas cuantas conversaciones breves que una sola conversación prolongada. Está bien si usted desea iniciar la conversación con sus hijos, pero no insista en que hablen sobre un evento si no están preparados.

Las actividades ayudan a los niños a disipar la energía causada por la ansiedad. El dibujar o el hacer cartas para los afectados directamente pueden satisfacer el deseo del niño para 'ayudar' y sentir que puede hacer algo importante.

Cuando habla con su hijo, es posible que no pueda contestar todas sus preguntas sobre porqué esto ocurrió. Está bien si no tiene todas las respuestas y decirles que usted mismo no entiende porqué pasan ciertas cosas. Usted ejerce la influencia más importante sobre los valores de su hijo. Por tanto, aproveche la ocasión para enseñar sus valores e ideas. Este es un tiempo importante para enseñar el respeto a los demás y las soluciones pacíficas de problemas.

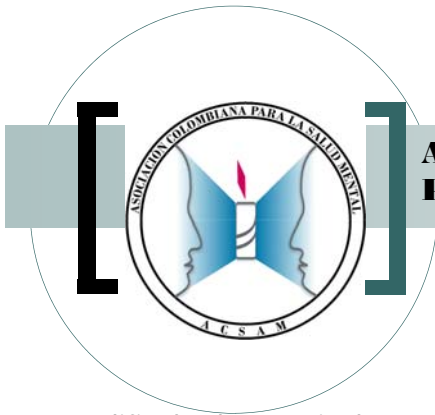
Los niños necesitan escuchar los mismos mensajes muchas veces. Puede que tengan la necesidad de repetir sus inquietudes con mucha frecuencia. Sin embargo, algunos niños juegan la misma cosa una y otra vez, por ejemplo personas heridas en el derrumbe de edificios. Usted puede ayudarlos a progresar mostrándoles un resultado diferente y más positivo: pueden jugar a ser un miembro de un equipo de rescate que proporciona ayuda.

Sea vigilante de lo que sus hijos miran en la televisión. No los permita mirar programas de televisión que provocan miedo. Es mejor no permitirlos mirar ninguna clase de noticieros en vivo, sobre todo cuando usted no está para hablarles. escoja lo que miran y escuchan a sus hijos.

Cúidese para que pueda cuidar a su hijo. Si usted sigue con inquietudes, haga tiempo para las cosas que lo hagan sentir mejor, permítase tiempo para descansar y exprese sus inquietudes.

### **¿Como puedo ayudar a mi hijo con necesidad especiales?**

Los niños con necesidades especiales pueden requerir aún más ayuda a recuperarse de estos eventos que los otros niños. Puede que tengan que confiar más en los adultos para cuidarlos. Les puede ser más difícil aceptar cambios de sus rutinas. Preste atención a sus



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

dificultades particulares y utilice las ideas en estas páginas para satisfacer sus necesidades individuales. Utilice palabras y actividades de juego que coincidan con sus necesidades físicas, emocionales y comunicativas. A diferencia de los otros niños, a los niños con necesidades especiales hay que repetirles información con más frecuencia y decirles que están sanos y salvos. Es importante volver a las rutinas normales tan pronto como sea posible.

### **¿Cuándo debo pedir ayuda adicional?**

No existe ninguna manera 'correcta' en que los niños reaccionan a eventos traumáticos. Sin embargo, podemos suponer que la mayoría de los niños son afectados hasta cierto punto. La mayoría de los niños resolverán sus inquietudes en un lapso breve aprovechando sus propias fuerzas y el apoyo de los adultos en su vida. No obstante, algunos niños necesitarán ayuda profesional para manejar su ansiedad. Los niños que presentan cambios continuos en su conducta, siguen teniendo inquietudes y no pueden volver a sus rutinas y juegos normales deben acudir a un especialista en la conducta infantil a eventos traumáticos. Hable con el personal de la guardería con su pediatra o sírvase comunicarse.

### **¿Qué es el Trastorno por Estrés Posttraumático (TEP)?**

El Trastorno por Estrés Posttraumático es un trastorno de ansiedad. Puede asomarse después de participar en o haber visto algo que pudiera causar la muerte o lesiones graves. Los síntomas del TEP incluyen volver a vivir el evento mediante memorias, sueños o retrospectivas, evitar recuerdos del evento y sentirse aturdido o muy reactivo frente al mundo. Los que padecen el TEP pueden tener problemas al dormir y de concentración, pueden sentirse molestos o se asustan fácilmente. Los síntomas pueden desarrollarse apenas después del evento o a unas semanas o meses más tarde. Los niños expuestos a eventos traumáticos pueden desarrollar el TEP. Los niños que padecen de TEP y sus familias deben recibir ayuda profesional.