

## Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

### ¿Su hijo(a) tiene ansiedad?

Todos los niños, adolescentes y jóvenes sienten ansiedad algunas veces. Algunos la sienten al separarse de los padres, cuando tienen que tomar pruebas, o son llamados a presentar informes frente de la clase. Para la mayoría de ellos esta ansiedad pasa rápido, pero para algunos la ansiedad es tan grande que interfiere con sus actividades diarias.

Estudiantes afectados por la ansiedad pueden perder sus amistades y mantenerse alejados de actividades sociales. Los signos pueden ser pasados por alto porque muchas veces los niños o adolescentes quienes sufren ansiedad no lo demuestran o dicen. Por eso se pueden frustrar fácilmente, presentar problemas académicos, rehusarse a trabajar o tardarse más de lo apropiado en terminar un trabajo, también pueden mostrar baja autoestima. Los desordenes o trastornos de ansiedad afectan a uno de cada ocho jóvenes siendo las chicas el doble de propicias a sentirse ansiosas. Muchos de estos jóvenes reportaron haber sentido los síntomas de ansiedad por lo menos diez años antes de reportarlos y buscar ayuda.

### ¿Qué podemos hacer los padres para ayudar?

*Usted es el que conoce mejor a su hijo(a).* Si usted **VE** que su hijo(a) está teniendo problemas o mostrando algunos de los síntomas de ansiedad, **HABLE** con él(ella) acerca de la ansiedad y como resolverla. Si usted tiene dudas o preocupaciones, **HABLE** con la maestra(o) de su hijo(a) o con el personal de apoyo en la escuela de su hijo(a), ellos le ayudaran.

Para los niños y jóvenes con problemas de ansiedad, el manejo de las actividades diarias puede ser muy agotador. Mientras que en algunos niños puede ser fácilmente identificado por su comportamiento cuando se enojan con facilidad en la escuela, otros niños ocultan su ansiedad y no muestran sus sentimientos. Estos últimos pueden estar tan estresados al final del día escolar que al llegar a casa se desploman. Por eso es muy importante que su hijo(a) aprenda a lidiar con la ansiedad en la escuela, enseñándole que esta bien si comete errores, o si no es el mejor de la clase.

### La consistencia en los padres es fundamental

Es muy importante que usted como padre esté de acuerdo con los otros adultos en el hogar en como manejar la ansiedad de su hijo(a) y que todos se sientan cómodos. Es muy importante que ambos padres traten de igual a su hijo(a), no uno ser muy "suave o blando" porque el otro "demanda demasiado del niño(a)." Esto confunde demasiado a los jóvenes y ellos no saben como sentirse seguros y firmes.

Enero 2017



### Síntomas de la ansiedad

- Quejas de dolores que no existen
- Ausencias frecuentes en la escuela
- Rehúsa estar en actividades sociales
- Preocupación excesiva por las tareas o trabajos de la escuela
- Llanto
- Miedo a cambios
- Estudiantes mayores pueden experimentar con drogas o alcohol

### Destacando sus destrezas

Es sumamente importante que valore a tu hijo(a) cuando éste(a) trata nuevas cosas, experimenta cambios, es valiente y toma riesgos, y cuando toma buenas decisiones. Hay muchas maneras en que los puedes ayudar a construir confianza el él(ella) misma. Aprende como entusiasmarlo(a) y como destacar sus destrezas y fortalezas.

Adaptado de la MINNESOTA ASSOCIATION FOR CHILDREN'S MENTAL HEALTH  
[www.macmh.org](http://www.macmh.org)

Estos consejos son provistos por la asociación entre la escuela y la comunidad para a salud mental de la cual MPS es parte integral.