



# Children's Mental Health Matters!

## Información para la familia

### Los trastornos de ansiedad en los niños y adolescents

#### Definición

Los niños y adolescents con los trastornos de ansiedad tiene sentimientos extremos del pánico, el miedo o la incomodidad durante las situaciones diarias. La ansiedad es una reacción normal a estrés, Sin embargo, cuando la ansiedad se hace excesiva, irracional y/o dominante, y un individuo tiene dificultad de funcionar, se ha hecho una condición de desventaja. Los trastornos de ansiedad pueden desarrollar de una seria compleja de factores de riesgo, incluso: la genética, la química del cerebro, la personalidad y los eventos de la vida.

Afectando personas de cada edad, los trastornos de ansiedad son el tipo más común de los trastornos mentales de los niños, afectando casi 13% de los jóvenes y 40 millones de los adultos estadounidenses. En total, casi un cuarto de la población experimentará un trastorno de ansiedad tras el curso de su vida.

#### Hay muchos tipos comunes de los trastornos de ansiedad que podrían afectar a los niños y adolescents:

- ✎ Los trastornos de panico
  - Se caracterizan por los ataques de ansiedad imprevisibles. Los síntomas comunes son: palpitaciones del corazón, falta de aliento, la marea y la ansiedad. Estos síntomas a menudo se confunden con los de un infarto.
- ✎ Las fobias específicas
  - Una reacción de medio intenso a un objeto o situación específico (como las arañas, perros o las alturas) lo cual a menudo conduce a la conducta de eludir. El nivel de miedo normalmente es inapropiado para la situación y la persona reconoce que la reacción es irracional.
- ✎ La fobia social
  - Ansiedad extrema sobre ser juzgado por lo demás o comportarse de una manera que podría causar vergüenza, lo cual puede conducir a la conducta de eludir.
- ✎ El trastorno de la ansiedad de separación
  - Ansiedad intensa asociada con estar aparte de los cuidadores, que se resulta en el niño pegándose a

los padres o en la negación de hacer las actividades diarias como ir a la escuela.

- ✎ Trastorno obsesivo-compulsivo (OCD)
  - Los individuos padecen a los pensamientos persistentes y repetitivos (las obsesiones) y participan en el comportamiento compulsivo ritualista para reducir la ansiedad asociada con las obsesiones (i.e. lavarse las manos constantemente).
- ✎ Trastorno de estrés posttraumático (PTSD)
  - El PTSD puede seguir la exposición a un evento traumático como un desastre natural, la agresión violenta o sexual, o la muerte de un querido. Los 3 síntomas principales son: revivir el evento traumático, conducta de eludir y las emociones entumecidas y el despertar fisiológico como dificultad de dormir, irritabilidad o problemas de enfocarse.
- ✎ Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)
  - Se experimenta 6 meses o más la preocupación persistente, irracional y extrema que causa la insomnia, el dolor de cabeza y la irritabilidad.

#### ¿Por qué nos importa?

Aunque los niños y adolescents con la ansiedad son capaces de tener una vida saludable y exitosa, sin la diagnóstica, los jóvenes con los trastornos de ansiedad puede fracasar en la escuela, aumentar el estrés y disrupción para la familia y tener dificultad de formar o mantener las amistades. Para evitar estas consecuencias perjudiciales, la identificación temprano y el tratamiento son esenciales.

#### ¿Qué podemos hacer?

- ✎ Lleve a su hijo a un profesional de salud mental si se sospecha que padece de un trastorno de ansiedad
  - Consulte primero con los maestros para que se trate de los temas específicamente académicos y sociales.

# Información para la familia

## Los trastornos de ansiedad en los niños y adolescents

 **Una vez diagnosticado, los padres/cuidadores deben consultar con los expertos de salud sobre cómo mejor proveer para las necesidades de su hijo, las cuales pueden incluir:**

- Asegurar que su hijo reciba su medicamento al tiempo
- Practicar las técnicas de relajación en casa recomendadas por un profesional
- Aprender sobre el trastorno de ansiedad que tiene su hijo para que usted sea su defensor
- Consultar con los maestros y psicólogos escolares para satisfacer las necesidades especiales de su hijo en la escuela.

 **Las estrategias específicas que se puede utilizar en casa incluyen:**

- Sea previsible.
- Provea apoyo y consuelo, recuerde apoyar a todos los esfuerzos de su hijo.
- Nunca se burle de o critique a su hijo por ser ansioso. Aunque tal vez no haya un peligro lógico, estos sentimientos son verdaderos para su hijo.
- Mientras evita la coacción, es importante no facilitar que su hijo evite los temores. Esto se puede lograr por hacer más pequeñas y manejables las tareas grandes.
- Evite constantemente reafirmar a su hijo que todo estará bien. Es importante que su hijo aprenda que él/ella es capaz de tranquilizarse y concebir maneras de hacerlo.
- No intente eliminar toda situación ansiosa para su hijo. Los niños con trastornos de ansiedad tienen que aprender que es normal experimentar algo de ansiedad.
- Créese un plan mutuo con su hijo para satisfacer sus necesidades, dejando que su hijo marque la pauta para su recuperación.

<sup>1</sup><http://www.mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0007/default.asp#8>

<sup>2</sup>[http://www.freedomfromfear.org/aanx\\_factsheet.asp?id=10](http://www.freedomfromfear.org/aanx_factsheet.asp?id=10)

recommendations, and offers inspirational stories and support groups. It has a special section devoted to children and adolescents. <http://www.adaa.org/AboutADAA/introduction.asp>

The Anxious Child – Handout for parents created by the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. <http://www.aacap.org/publications/factsfam/anxious.htm>

Bright Futures - Tips for Parenting the Anxious Child — Free handout for parents.

<http://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/tips.pdf>

Freedom from Fear details strategies family members can use when a relative is diagnosed with an anxiety disorder. [http://www.freedomfromfear.org/aanx\\_factsheet.asp?id=27](http://www.freedomfromfear.org/aanx_factsheet.asp?id=27)

Massachusetts General Hospital School Psychiatry Program and MADi Resource Center provides a wealth of information on anxiety disorders, with specific information on symptoms, treatments, and interventions for families, educators and clinicians. <http://www.massgeneral.org/conditions/condition.aspx?ID=33&type=Conditions>

Psych Central offers anxiety screening quizzes, detailed information on the symptoms and treatment options available for anxiety disorders, and online resources such as websites, relevant book information and support groups. <http://psychcentral.com/disorders/anxiety>

Worry Wise Kids lists the red flags that can alert parents to each individual anxiety disorder and details the steps parents can take if they suspect their child suffers from an anxiety disorder and supplies parenting tips for helping anxious youth. <http://www.worrywisekids.org>

---

### Resources/Links

información en español: Network of Care website. [www.networkofcare.org](http://www.networkofcare.org)

Anxiety Disorders Association of America assists those with anxiety disorders with finding a therapist, understanding their disorder and treatment

**Adapted from Resources found on:  
[www.schoolmentalhealth.org](http://www.schoolmentalhealth.org) March 2009**