

Cinco maneras de ayudar a su hijo a superar la ansiedad.

Hay que aceptar la ansiedad de su hijo y ayudarlo a superarla.

Es muy común pensar que los niños no tienen preocupaciones, pero la realidad es que los niños sufren de ansiedad igual que los adultos. Lo bueno es que hay maneras de ayudar a sus hijos a superar la ansiedad. Nicholas J. Westers (Psy.D., ABPP) psicólogo clínico de Children's HealthSM, nos da cinco maneras de hacerlo.

1. **Aprenda a detectar los síntomas de ansiedad en sus hijos.** Cuando uno de sus hijos sufre un ataque de pánico, es fácil deducir que está sintiendo ansiedad, pero hay veces en las que las señales no son tan obvias. Si sus hijos están irritables o enojados y no quieren obedecer, esa podría ser una señal de ansiedad.
2. **Recuérdelos que es normal sentir ansiedad.** Este es el primer paso para ayudarlos a superar la situación. Puede decirles: "Parece que estás sintiendo ansiedad. Es normal".
3. **No pierda la calma.** Sus hijos responden a las acciones de usted. Por eso es importante conservar la calma. Los hijos reflejan nuestras emociones. Si nos ven ansiosos, es posible que se sientan igual. Es mejor que nos vean tranquilos y estables, como un refugio.
4. **Enséñeles a relajarse.** Enséñeles a respirar profundo cuando se sientan ansiosos. Practiquen juntos, aguanten la respiración y cuente hasta 8; luego suelten el aire poco a poco. Dígalos que imaginen que están en un lugar tranquilo. Puede ser su lugar de vacaciones preferido o un rincón acogedor de su habitación.
5. **Hable con un profesional si la ansiedad no para.** Si sus hijos siguen con mucha ansiedad, o si la ansiedad afecta sus actividades diarias y sus ratos de diversión, pregunte al pediatra qué otras maneras hay de ayudarlos.

Para saber más

Tenemos doctores que ayudan a niños y adolescentes a hacer frente a los sentimientos de soledad, depresión y ansiedad. Infórmese sobre los programas que tenemos para apoyar la salud mental, emocional y conductual de sus hijos.

También puede recibir atención y apoyo emocional desde la comodidad de su hogar con el sistema de video *Virtual Visit Behavioral Health*. Con ese sistema, puede hablar a distancia con un psiquiatra o un terapeuta. Obtenga más información sobre nuestro sistema de consulta virtual por video.