

## Authors:



Kimberley Dickinson, MD



Rebecca Greene, MD



Clare Stevens, MD



Lisa Ross DeCamp,  
MD, MSPH

Lisa Ross DeCamp, MD, MSPH

Universidad de Johns Hopkins, Departamento de Pediatría

# Estrés y Ansiedad Infantil

## 1. Mi hijo está estresado. ¿Por qué?

Hay muchas razones por las que un niño puede estar estresado. Los niños pueden sentir estrés de sus padres, profesores, amigos y compañeros. Los niños pueden sentir presión sobre rendimiento en la escuela o los deportes, y pueden también sentir presión al compararse ellos mismos con sus hermanos o amigos.

El estrés puede venir de asuntos más grandes como pérdida o divorcio o cosas pequeñas como perder su tarea o romper su juguete favorito. Cada niño es diferente y puede sentir estrés sobre asuntos diferentes. El estrés en pequeñas proporciones puede ser algo bueno, por ejemplo, el estrés sobre los exámenes de la escuela o eventos deportivos pueden motivar al niño a trabajar duro y tener éxito en el futuro.

## 2. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi niño con su estrés?

La forma más importante para ayudar a su niño a hacer frente al estrés es apoyarlo y hacerle sentirse querido y seguro. Abrazos y afección física puede ayudar a hacer que su niño se sienta seguro. Los niños pueden tomar el estrés de los padres también, así que es importante cuidarse usted mismo. Usted puede ayudar a su niño a construir habilidades para hacer frente al estrés, como hacer burbujas, respirar profundo o crear música o arte para ayudarles a expresarse. Jugar fuera de casa y hacer actividad física puede ser de mucha ayuda para reducir el estrés. A medida que su niño se haga mayor, es importante hablar sobre el estrés y las diferentes formas de reducirlo. Usted también puede ser un modelo de habilidades para hacer frente al estrés para su hijo y hablar sobre cómo usted maneja el estrés.

## 3. ¿Podría ser algo más que estrés?

Aunque la mayoría de los niños pueden sentirse estresados y tener nervios a veces, algunos tienen un problema de su salud mental. Los niños con ansiedad, un diagnóstico de salud mental, no responden a cambios en la vida para bajar estrés o calmar los nervios. La ansiedad es uno de los problemas de salud mental más común. Los niños con ansiedad sufren de nervios que le causan problemas para hacer las cosas normales del día. En niños preescolares

o en los primeros años de la escuela se puede notar mucha dificultad en dejarles en la escuela o con otra persona como la niñera o no se puede dejarles con nadie. Niños mayores no quieren ir a la escuela y no es posible animarles para asistir. Algunos niños sufren de temores muy severos que le causan dificultad en participar en actividades normales. Por ejemplo un niño con ansiedad que tema ruidos intensos le diría que no quiere ir a fiestas de cumpleaños de otros niños. A veces niños con ansiedad puede sufrir de ataques de pánico que le hacen latir muy rápido su corazón, tienen dificultad en respirar o se quejan de dolor de pecho. Otros signos de ansiedad u otro problema mental son:

- Calificaciones bajas en la escuela
- Cambios en el apetito, pérdida de peso o subida de peso
- Dificultad para dormir – insomnio o pesadillas
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas, o no querer jugar con sus amigos
- Dolores de estómago, Dolores de cabeza, u otras quejas sobre dolor del cuerpo que no desaparecen.

#### **4. ¿Qué puedo hacer si veo que mi hijo tiene ansiedad u otro problema de salud mental?**

Si tiene preocupaciones sobre el nivel de estrés de su hijo, es importante que hable de estos temas con el profesor de su hijo. La escuela puede ser una fuente importante de estrés pero es también un buen recurso para gestionar este estrés. Ambos profesores y consejeros en la escuela tienen mucha experiencia ayudando a manejar el estrés y la ansiedad, y pueden trabajar con los padres para ayudar a los niños a hacer frente a estos problemas.

Es también importante decirle a su pediatra sobre los signos de estrés. Su pediatra puede ayudarle a conectar con recursos que ayuden a manejar el estrés, incluyendo consejeros y otros expertos de salud mental.

#### **Recursos:**

- Kennedy Krieger Institute Clínica de la familia (Center for Child and Family Traumatic Stress): Servicio de salud mental para menores de edad que han sido víctimas del abuso físico o sexual; negligencia, violencia doméstica; y violencia en la comunidad. 443-923-5980. Llame para hacer cita
- Probono Counseling: Si se siente, deprimido, ansioso, afligido, en una relación turbulenta, es víctima o testigo de un crimen, tiene un problema con comidas, se siente fuera de control, tiene problemas con sus hijos, problemas en el trabajo, o cualquier otra situación que quiera resolver. 1(877) 323-5800, (410) 825-1001, (301) 805-8191. Llame para hacer una cita.