



En estos tiempos tan difíciles que estamos viviendo es muy común que nuestros hijos muestren síntomas de ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.

Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

En la época que estamos viviendo el mantenerse en casa y con las variaciones en la rutina que hemos tenido, pueden provocar en nuestros hijos o en nosotros mismos ansiedad. Es por esto que debemos estar atentos y detectar si nuestros hijos están viviendo periodos de ansiedad y buscar la forma de solucionarlos, por eso aquí te dejo mis *5Tips* para lograrlo.

PRIMERO. Investiga más sobre el tema.

Es importante profundizar sobre el tema ya que existen varios tipos de ansiedad y sus síntomas son diferentes así como su tratamiento.

Aquí te los menciono de forma general:

- **Ansiedad generalizada:** Las personas con este trastorno se preocupan por problemas comunes como la salud, el dinero, el trabajo y la familia. Pero sus preocupaciones son excesivas y las tienen casi todos los días durante al menos 6 meses.
- **Pánico:** Las personas con trastorno de pánico sufren de ataques de pánico. Estos son repentinos y repetidos momentos de miedo intenso sin haber un peligro aparente. Los ataques se producen rápidamente y pueden durar varios minutos o más.
- **Fobias:** Las personas con fobias tienen un miedo intenso a algo que representa poco o ningún peligro real. Su miedo puede ser por arañas, volar, ir a lugares concurridos o estar en situaciones sociales (conocida

como ansiedad social).

Alguno de los síntomas más comunes son:

- Pensamientos o creencias ansiosos difíciles de controlar: Le hacen sentir inquieto y tenso e interfieren con su vida diaria. No desaparecen y pueden empeorar con el tiempo.
- Síntomas físicos, como latidos cardíacos fuertes o rápidos, dolores y molestias inexplicables, mareos y falta de aire.
- Cambios en el comportamiento, como evitar las actividades cotidianas que solía hacer.
- Mordese las uñas o los labios, chuparse el cabello frecuentemente al grado de lastimarse, etc.
- Hacerse pipi en la cama.

Son sólo los más generales pero cada quien puede presentar otros muy variados síntomas dependiendo de la edad de nuestros hijos.

SEGUNDO. Busca ayuda de los profesionales.

Si detectamos que algo se está saliendo de control con nuestros hijos es importante que busquemos ayuda, sobre todo para que nos oriente en cómo debemos ayudar a nuestro hijo en especial, ya que dependiendo de las características familiares, personales y del entorno, pueden variar las soluciones.

Es necesario darnos cuenta que no siempre podemos solos con las situaciones que se van presentando.

TERCERO. Es necesario tocar fondo para salir adelante.

Es necesario vencernos y reconocer que tenemos un problema para que desde una visión realista, propongamos soluciones realistas y podamos ayudar a nuestros hijos de forma adecuada.

En estos casos suele ser muy común decir que nuestro hijo está exagerando o que se ha vuelto muy sensible, pero es necesario poner atención a su desenvolvimiento general y sobre todo al tiempo que le duran estos episodios de ansiedad para evitar que se vuelvan crónicos.

También es necesario hacer conciencia en nuestro hijo de que está viviendo algo fuera de lo normal y que estamos tratando de ayudarlo, pero que necesita ser muy obediente para lograr salir adelante.

CUARTO. No es bueno forzarlo a enfrentar sus miedos sin ayuda profesional.

A veces pensamos que el enfrentar los miedos es la mejor solución para cortar de raíz con el problema, pero no siempre es el mejor camino, por eso es necesaria la asesoría profesional.

Por ejemplo, hay ocasiones que sirve mucho enfrentar a los niños con algún tipo de insecto al que le tienen miedo y les produce ansiedad para lograr que se den cuenta de que no les hace daño, pero hay ocasiones en que esto puede provocar una fobia y un episodio de ansiedad crónica.

En este tiempo que estamos viviendo, podemos sentir temor de acercarnos a las personas, sentir temor de enfermarnos y morir, podemos sentir ansiedad por no poder salir y hacer la vida normal, etc. y es muy necesario estar atentos para ver que tanto está afectando este miedo a la vida cotidiana de nuestros hijos.

Y QUINTO. El mejor remedio es el amor.

La paciencia y el amor es lo que nuestros hijos necesitan para salir adelante de esta situación ya que la solución a estos problemas es lenta y lleva su tiempo.

Nuestros hijos necesitan de nuestro apoyo y comprensión y no que les tratemos de solucionar las cosas de forma agresiva y hasta violenta.

La ternura debe acompañar este proceso y la familia completa debe estar enterada de la estrategia que se va a seguir para lograr sacar adelante a quien está sufriendo a causa de la ansiedad.

Seamos quienes contengamos la ansiedad de nuestros hijos con ternura, paciencia y amor.