

## 2

# La clave para ayudar a tu hijo a manejar la ansiedad

Por: Nichole Fratangelo, Nov. 2018

Traducción y adaptación Libre: Asociación Estima

Todos hemos tenido que lidiar con alguna dosis de ansiedad, por decir, palmas de las manos sudorosas antes de leer en voz alta en clase... pero para algunos, la angustia es constante y debilitadora. Las relaciones personales y las emociones pueden ser extremadamente difíciles de manejar o mantenerte bajo mucha presión. Investigaciones muestran que el 80% de los niños padecen de ansiedad diagnosticable, sin embargo, los padres usualmente están en la oscuridad en términos de lo que hay que hacer para ayudarles a manejarla. Ayudar a un niño a manejar su ansiedad social puede parecer una tarea imposible, muchos adultos apenas pueden manejar la propia.

Afortunadamente, nuevas investigaciones sugieren que puede existir algunas habilidades que podemos enseñar a nuestros niños en edades tempranas para ayudarles a manejar su ansiedad social. ¿La más importante de todas? Ser capaces de describir sus experiencias internas.

Un estudio reciente hecho por "*Personality and Individual Differences*", entrevistó estudiantes entre 12 y 15 años para medir su nivel de "**desregulación**" emocional, que incluye temas como falta de control de impulsos bajo ansiedad emocional, falta de estrategias para controlar emociones, dificultad para concentrarse en metas bajo presión, problemas para ponerle nombre y explicar emociones y, falta de conciencia acerca de sus propios sentimientos. Los investigadores también hicieron preguntas para medir su nivel de conciencia plena, incluyendo su habilidad para estar consciente (evitar distracciones y estar conscientemente involucrados), observar (notar sanciones alrededor de sí mismos), describir (tener la habilidad de poner su experiencia en palabras), evitar juicios (estar conforme con

aceptar emociones negativas) y, evitar reacciones (reconocer emociones internas, pero no reaccionar inmediatamente a ellas).



Los resultados de la investigación verdaderamente demostraron el poder de las emociones: el tener la habilidad para describir por lo que estas pasando internamente te lleva a tener menos ansiedad social. Los dos temas grandes que agregaron síntomas de ansiedad fueron: falta de estrategias para regular sus emociones y la tendencia de ser hiper-vigilante de sus propias emociones. Ejemplo, estar demasiado consciente de sus sentimientos.

Tener emociones es duro, pero para un niño que no tiene las palabras ni siquiera para describir estas emociones puede ser doblemente abrumador. Escribir un diario es un método confiable para manejar el estrés, esto se debe a que se siente bien el tener la capacidad para, al menos, determinar con precisión que es lo que esta pasando dentro de ti, poder decirlo en voz alta. Solo el hecho de poder decir "me siento triste, y se debe a xxx" te libera de ser controlado por tus sentimientos. Igualmente, muchos adolescentes no han desarrollado estrategias concretas sobre que hacer cuando afrontan estas emociones negativas externas por primera vez y, simplemente se quedan atrapados en sus sentimientos como que si no hay forma de escapar.



Para padres con niños particularmente ansiosos, esta investigación ofrece algunas estrategias claras para ayudar a su hijo a manejar su ansiedad: **1. Enseñarles como poner en palabras sus emociones** **2. Equiparlos con estrategias para lidiar con sentimientos negativos cuando estos llegan y,** **3. Ayudarles a aprender cómo evitar caer en una turbulencia de emociones y perderse en ella.**

Estos ejercicios ayudaran a resolver cada una de estas tareas, pero la lección principal debe ser **constantemente enseñar a sus hijos la belleza de la conciencia plena: los niños deben ser capaces de reconocer sus emociones sin verse abrumados por ellas.** Anímelos a compartir sus sentimientos sin ser abrumados por ellos. Anímelos a compartir sus sentimientos sobre situaciones negativas y trabaje con ellos usando formas de lidiar con su propio estrés. Con este plan, la unidad familiar completa estará equipada para lidiar con cualquier evento que la vida le presente.