

ANSIEDAD

GUÍA DE CONVERSACIÓN

... para padres de niños en edad preescolar

Es muy común que los niños en edad preescolar experimenten diferentes niveles de ansiedad. A esta edad, los niños tienen miedo de todo tipo de cosas, pero generalmente carecen de las habilidades cognitivas para temer a lo abstracto (fracaso, rechazo, etc.), y en vez de eso se preocupan por cosas concretas como perros, ruidos y el clima.

¿QUÉ LOS HACE SENTIR ANSIOSOS?

Los bebés y los niños pequeños generalmente temen a la separación, ruidos fuertes, sobrecarga sensorial, a los desconocidos cuando hay nuevas personas alrededor, personas disfrazadas. Los temores más comunes para los niños en edad preescolar de 3 a 4 años son personajes de fantasía como monstruos y brujas, la oscuridad y nuevos ruidos.

Incluso los niños pequeños pueden experimentar los síntomas físicos que acompañan a la ansiedad: dolores de barriga, un corazón acelerado o incluso temblores. También pueden pisar fuerte con sus pies, morder a otros niños o hacer un berrinche en medio de la tienda de comestibles.

Aunque sus temores pueden no estar fundados en la realidad ("¡hay un monstruo de dos cabezas en mi armario!"), lo que tus hijos en edad preescolar sienten es real debido a su pensamiento concreto. Pero tener un poco de estrés es importante para que tus hijos en edad preescolar experimenten y desarrollen las habilidades que necesitan para enfrentar problemas y controlar la ansiedad en el futuro.

CONSEJOS PARA AYUDARLOS

Aquí hay algunos consejos para ayudar a tus hijos en edad preescolar a enfrentar sus miedos y al mismo tiempo proteger su confianza y su relación contigo.

1. Ayuda a tus hijos a enfrentar sus miedos . . . poco a poco.

Impulsar a tus hijos para que enfrenten sus miedos es una buena manera de ayudarlos a superarlos, pero debemos tener cuidado de no presionarlos demasiado ni muy rápido. Ayuda a tus hijos a acostumbrarse a experimentar las cosas que les dan ansiedad en pequeñas dosis graduales.

Si tus hijos experimentan ansiedad por la separación, trata de pedirle a una niñera que vaya a tu casa por un pequeño período de tiempo. Tal vez incluso que se quede en la casa, pero no en la misma habitación. Muéstrales a tus hijos que los padres sí regresan, aunque no puedan verlos por un período corto de tiempo.

2. Explica las cosas . . . pero usando palabras que puedan entender.

En lugar de ceder ante los temores de tus hijos o frustrarte, intenta explicarles una situación que potencialmente podría darles miedo antes de que se encuentren con ella. Aunque no puedan entender todo lo que digas, captarán el tono tranquilizador de tu voz y verán que no estás preocupado ni asustado.

Di cosas como:

"Sé que el secador de manos es ruidoso. Eso te asusta un poco, ¿no? ¿Pero sabías que el secador de manos ayuda a la gente a mantener las manos limpias y secas? Si quieras probarlo, puedes hacerlo. ¡Si no, tal vez puedas intentarlo la próxima vez!"

"Mami va a ir a tomar un café con una amiga. La señorita María vendrá a jugar contigo. ¡Cuando mami termine de tomar su café, volverá a casa y podrás contarme todo lo que hiciste mientras estaba fuera!"

3. Dales herramientas para combatir sus miedos.

La próxima vez que tus hijos en edad preescolar expresen temor o preocupación, ayúdalos a redirigir o a reemplazar sus pensamientos. Por ejemplo, si tus hijos expresan preocupación por un monstruo en su armario, evita cualquier acción subsecuente que refuerce la existencia de los monstruos. En su lugar, ayúdalos a redirigir sus pensamientos.

Di cosas como:

Cierra tus ojos. Imagina algo que sea muy divertido, como tu última fiesta de cumpleaños. ¿Qué cosas te gustaron más de ella? ¿Cómo te sientes después de tener pensamientos felices? Mejor, verdad? Puedes elegir en qué piensas: ¡elegir cosas que son mucho más divertidas que pensar en monstruos!

4. Hazlo personal.

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) tener la intención de cuidar de ti cuando se trata de tu propia ansiedad.

Asegúrate de tener a alguien con quien puedas abrirte honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder de ministerio o profesional.

5. Ampliar el círculo.

Solo tú conoces a tus hijos, pero si él o ella muestran comportamientos más serios, entonces puede ser hora de comunicarte con un profesional. Ten en cuenta que algunos niños son más propensos a la ansiedad que otros. Si la ansiedad de tus hijos les impide tener una vida feliz en general, si no pueden salir de la casa o jugar con otros niños, consulta con tu pediatra o un consejero autorizado.

Buscar ayuda profesional no es una señal de fracaso como padre. Eres un buen padre cuando te das cuenta de que tus hijos a veces necesitan más de lo que tú les puedes dar.

