

ESPACIO ASCIM 32

Fecha de emisión: 07/08/2024 por la Radio ZP-30

Cómo ayudar a un adolescente con ansiedad



Qué es la ansiedad?

Es un estado de inquietud, agitación o angustia. La persona con ansiedad tiene preocupación y sentimientos de miedo o intranquilidad.

Ansiedad es otra palabra para expresar que se siente preocupado o asustado. Es normal que los niños y adolescentes se sientan ansiosos a veces, como antes de un examen importante en la escuela o de hablar frente a un grupo de personas. Pero si la ansiedad dificulta sus actividades normales, como dormir solo por la noche, jugar al aire libre o ir a la escuela, es posible que necesite apoyo adicional.

Cuáles son los signos más comunes de la ansiedad en los niños y adolescentes?

Si su hijo se siente ansioso, es posible que no pueda decírselo a usted. Su hijo puede sentirse mal o enfermo sin saber por qué, o usted puede notar que parece inquieto o cansado.

- Siente que su corazón está acelerado
- Suda
- Tiembla o tiene malestares estomacales
- Tiene mucho frío o mucho calor
- Tiene problemas para prestar atención o permanecer sentado y quieto
- A menudo los niños más pequeños se tocan la parte entre sus piernas por la ansiedad o inseguridad.

Cómo puedo ayudar a mi hijo a manejar la ansiedad en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños, pero pueden ser especialmente útiles para aquellos que sufren de ansiedad.

- **Reserve tiempo a solas con su hijo, todos los días sin televisión u otras pantallas. Trabajar en el jardín o en la huerta juntos, construir algo con las manos, dibujar o dar un paseo en bicicleta juntos, son actividades que pueden aliviar la ansiedad y mejorar la relación con el adolescente.**
- **Elogie al adolescente y haga que se sienta bien consigo mismo.**
- **Averigüe qué es lo que preocupa al adolescente, porque el estrés puede hacer que se sienta ansioso.**
- **Desarrolle hábitos saludables. Pueden ayudar a reducir el estrés y lograr un estado de ánimo positivo.**

Ø Hacer actividad física. Aliente a su hijo a que realice actividad física por lo menos una hora por día.

Ø Comer saludablemente. Coma frutas y verduras, carne y huevo. Es importante que los niños y adolescentes tengan un desayuno.

Ø Dormir mucho. Los niños en edad escolar necesitan dormir de 9 a 12 horas por noche, y los adolescentes, de 8 a 10 horas.

Ø Hacer un plan (reglas saludables) con respecto al tiempo de pantalla (celular, televisión). Evite programas de televisión, películas y videojuegos violentos o de terror.

Ø Establecer rutinas familiares. Seguir una rutina regular todos los días para jugar, comer y acostarse, puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido. Cuando los niños y adolescentes saben qué pueden esperar de ese día, se sienten más seguros y tienen menos ansiedad.

En una crisis emocional o de mucha ansiedad es importante:

1. *Escuchar sin interrumpir.* Los adolescentes pueden tener una crisis de ansiedad que les lleve a hablar con angustia sobre lo que les está ocurriendo. En esos momentos, la clave es dejar que lo cuenten todo. A menudo, los adultos intervienen o hacen sugerencias, olvidando que una de las mejores fuentes de alivio es expresar las emociones. No juzgar.

2. *Ofrecer una empatía sincera* La mayoría de las veces, el hecho de expresar las emociones con palabras ofrece al joven el alivio que necesita. Después de escucharlos atentamente, otro tipo de apoyo que podemos dar a nuestros adolescentes es manifestarles empatía. Los adultos pueden ensayar frases como “eso es pesado” o “siento mucho que te haya pasado esto”.

3. Reconocer el valor de la angustia. El reconocimiento es muy eficaz, especialmente para los adolescentes. A los adolescentes a veces les preocupa que sus sentimientos tengan algo de malo porque sus emociones pueden ser muy fuertes.

Es un gran consuelo para los adolescentes cuando los adultos dicen: "Tus sentimientos son lógicos y puedo entender por qué tienes esa reacción". Si, en cambio, los adultos les dicen: "¿Por qué estás tan molesto por eso? Hay gente que sufre mucho más que tú", el efecto que se produce en los adolescentes es que siguen sintiéndose mal, pero ahora también se sienten culpables. Intentar cambiar la perspectiva de un adolescente no siempre les sirve de ayuda.

4. Ayudarlos a calmarse. Muchas veces, estos tres primeros pasos deberían ser suficientes. Pero si no sirven aún de alivio, podemos pasar de ayudar a los adolescentes a expresar sus sentimientos a ayudarles a controlar sus emociones. Una forma de hacerlo es ayudar a los adolescentes a tranquilizarse. Habla con tu hijo sobre todo lo que puede hacer para sentirse mejor, como por ejemplo respirar profunda y lentamente. La respiración abdominal es muy relajante y nos ayuda a llevar el oxígeno a lo más profundo de nuestros pulmones:

- Poner la mano en el estómago.
- Respirar profundamente cinco veces, inhalar 5 segundos y exhalar 5 segundos, inspirando por la nariz y exhalando por la boca.
- Explica a tu hijo que cuando inhala, está inflando su abdomen suavemente como un globo, y que cuando exhala el aire vuelve a salir lentamente del globo.

5. Expresar confianza sin disciplinar

Intenta mostrar tu apoyo diciendo cosas como "esto es duro, pero esta sensación tan fuerte no durará mucho" o "por muy duro que parezca esto ahora mismo, estoy muy impresionado por lo que eres capaz de controlar, y saber que podemos hablar juntos de todo esto".

6. Ofrecer ayuda para resolver el problema

Si has escuchado, reconocido y ofrecido consuelo y tu adolescente sigue molesto, el siguiente paso puede consistir en preguntarle: "¿Necesitas que te ayude a intentar resolver este problema?". Pedir permiso para ofrecer apoyo, en lugar de solo dar consejos, puede contribuir a mantener la conversación con el adolescente. A veces los adolescentes te dirán: "No, solo quiero desahogarme", y entonces lo más seguro es que todo el apoyo que necesitan es que les escuches. Y si te dicen que sí necesitan tu ayuda, eso significa que van a hacer mucho más caso a los consejos que les demos.

7. Dividir el problema en dos partes

Si tu hijo acepta tu ayuda en la resolución de un problema, puede ser útil dividir los retos a los que se enfrenta en dos categorías: cosas que pueden cambiar y cosas que no pueden cambiar.

8. Para las cosas que pueden cambiar, piensen juntos en las posibles soluciones

Ayúdale a centrar su atención en la búsqueda de soluciones para los problemas que puede cambiar.

9. Para lo que no pueden cambiar, hay que apoyar la aceptación

Apoya a tu hijo adolescente para que haga todo lo posible por aceptar los problemas que no tienen fácil solución. Una forma de ayudar a los jóvenes a aceptar un problema es hablar en términos de la energía. Puedes decirles: "Solo tienes una cierta cantidad de energía, así que guárdala para los problemas sobre los que realmente podemos hacer algo. No la desperdicies en los retos que no puedes controlar ahora mismo".

Recuerde: usted es quien mejor conoce a su hijo. Ya sea en la escuela o en el consultorio del médico, usted es el mayor defensor de su hijo. No dude en hablar en nombre de su hijo.