

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Trastornos de ansiedad

Los niños y adolescentes con trastornos de ansiedad experimentan sentimientos extremos de pánico, miedo o incomodidad en situaciones cotidianas. La ansiedad es una reacción normal al estrés, pero si la ansiedad del niño es excesiva, irracional y evita situaciones de miedo que interfieren con su vida diaria, puede ser trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de trastorno de salud mental en niños, y afecta a casi el 13 por ciento de las personas jóvenes*. En general, casi un cuarto de la población experimentará un trastorno de ansiedad en el transcurso de su vida.**

Tipos comunes de trastornos de ansiedad

Trastornos de pánico

Se caracteriza por ataques de pánico impredecibles y un intenso miedo a futuros ataques. Los síntomas comunes son palpitaciones cardíacas, falta de aire, mareo y ansiedad. Estos síntomas suelen confundirse con los de un ataque cardíaco.

Fobias específicas

Intensa reacción de miedo a un objeto o situación específica (como arañas, perros o alturas) que a menudo conduce a conductas de evasión. El nivel de miedo suele ser inapropiado para la situación.

Fobia social

Ansiedad extrema sobre ser juzgado por otros o comportarse de una manera que pueda causar vergüenza o ridiculidad y que puede conducir a conductas de evasión.

Trastorno de ansiedad por separación

Intensa ansiedad asociada con estar lejos de los auxiliares y resulta en el apego de los jóvenes a los padres o en la negación de hacer actividades diarias como ir a la escuela o pijamadas.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Las personas están plagadas de pensamientos persistentes y recurrentes (obsesiones) y se involucran en comportamientos compulsivos de rituales con el fin de reducir la ansiedad asociada con estas obsesiones. (por ejemplo: lavarse las manos constantemente).

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

El TEPT puede seguir una exposición a un evento traumático, como un desastre natural, un abuso sexual o físico, o presenciar la muerte de un ser querido. Tres síntomas principales son revivir un evento traumático, conductas de evasión y anestesia emocional, y problemas fisiológicos como dificultad para dormir, irritabilidad o mala concentración.

Trastorno de ansiedad generalizada (GAD)

Experimentar seis meses o más de preocupación persistente, irracional y extrema sobre muchas cosas diferentes, causando insomnio, dolores de cabeza e irritabilidad.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños y adolescentes con ansiedad son capaces de llevar vidas saludables y exitosas. Si la ansiedad no se diagnostica, los jóvenes pueden fracasar en la escuela, experimentar un aumento en el estrés y la perturbación familiar y tener problemas para hacer o conservar amigos. Para evitar estas consecuencias perjudiciales, son necesarias la identificación temprana y el tratamiento.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Lleve a su hijo a un profesional de la salud mental si sospecha de un trastorno de ansiedad.

- Consulte con los maestros de la escuela para que los problemas sociales puedan supervisarse y abordarse.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Una vez que se diagnostica, los auxiliares deben consultar con el especialista sobre la mejor manera de atender las necesidades del niño, que puede incluir

- Practicar técnicas de relajación en el hogar como recomienda el médico
- Motivar a su hijo a acercarse, en lugar de evitar, a situaciones de miedo para que pueda experimentar el éxito y ver que nada malo va a pasar
- Aprender sobre el trastorno de ansiedad de su hijo para que pueda ser su defensor
- Consultar con maestros y psicólogos escolares para que las necesidades especiales del niño puedan cumplirse en la escuela
- Una receta de un medicamento, por un periodo de tiempo, para aliviar la ansiedad. Asegurarse de que su hijo reciba la medicación a la misma hora todos los días.

Algunas de las estrategias específicas que pueden utilizarse en el hogar son

- Ser predecible.
- Brindar apoyo y comodidad, recuerde motivar todos los esfuerzos del niño.
- Nunca ridiculizar o criticar al niño por ponerse ansioso. Aunque no haya un peligro lógico, estos sentimientos son reales para el niño.
- Mientras evita la coerción, divida las tareas que causan miedos en pasos más pequeños, más manejables.
- Evite reafirmar constantemente a su hijo que todo va a estar bien. Es importante que aprenda que son capaces de tranquilizarse y de idear maneras de hacerlo.
- No intente eliminar todas las situaciones de ansiedad para su niño. Los niños con trastornos de ansiedad deben aprender que es normal experimentar un poco de ansiedad.
- Cree un plan junto con el niño para abordar sus necesidades, dejando que establezcan el camino para su recuperación.

*<http://www.mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/CA-0007/default.asp#8>

**http://www.freedomfromfear.org/aanx_factsheet.asp?id=10

Recursos/enlaces

¡La salud mental de los niños importa!

Información para las familias -- Los primeros pasos para buscar ayuda

(incluido en este kit)

Anxiety Disorders Association of America

Este sitio ayuda a las personas con trastornos de ansiedad con la búsqueda de un terapeuta, la comprensión de su trastorno y recomendaciones de tratamiento, y ofrece historias de inspiración y grupos de apoyo. Tiene una sección especial dedicada a niños y adolescentes.

<http://www.adaa.org>

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Este sitio contiene recursos para las familias para promover y entender las enfermedades mentales.

<http://www.aacap.org>

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Nino_Ansioso_47.aspx

Bright Future

“Bright Futures - Consejos para criar al niño con ansiedad”

<http://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/tips.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) se esfuerza por transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, recuperación y cura. Visite el NIMH para información sobre ensayo clínico e información, estadísticas y recursos sobre salud mental.

<http://www.nimh.nih.gov>

Worry Wise Kids enumera las banderas rojas que pueden alertar a los padres de cada trastorno de ansiedad individual y detalla los pasos que los padres pueden tomar si sospechan que su hijo sufre de un trastorno de ansiedad y proporciona consejos para ayudar a los jóvenes ansiosos. <http://www.worrywisekids.org>

MHAMD ~ 443-901-1550 ~ www.mhamd.org

MCF ~ 410-730-8267 ~ www.mdcoalition.org

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org