Trastornos de ansiedad en niños

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los niños con trastornos de ansiedad experimentan mucho miedo y preocupación que duran un periodo largo de tiempo. A menudo los niños con ansiedad tienen problemas en la escuela o en la casa debido a la misma. Es normal una pequeña cantidad de ansiedad en la infancia. A diferentes edades, son comunes algunos miedos, como el miedo a estar lejos de los padres y el miedo a la obscuridad. Los niños también pueden tener ansiedad cuando se encuentran en situaciones nuevas o estresantes.

Los niños pueden tener tanta ansiedad que les causa problemas. Algunos niños:

- Tienen molestias y dolores como dolores de cabeza o de estómago
- Se sienten inquietos, cansados o tensos
- Tienen problemas para concentrarse o dormir
- También pueden hacer berrinches o tener rabietas debido a la ansiedad

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

Hay muchas razones por las que un niño puede tener ansiedad. Puede ser genético (que se hereda) y comenzar al momento de nacer. También puede empezar después de la exposición a eventos estresantes y problemas relacionados con las etapas del desarrollo.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Los niños con ansiedad pueden:

- Estar muy molestos cuando los cuidadores los dejan
- Ser muy tímidos y callados en situaciones nuevas y con personas que no son de su familia
- Mantenerse alejados de lugares o actividades que los hacen sentir nerviosos
- Preocuparse mucho por muchas cosas y no poder controlar la preocupación
- Hablar o hacer preguntas sobre las cosas que les preocupan
- No hablar en lugares estresantes, pero hablar fácilmente en casa
- Sentir mucho miedo de ciertas cosas como animales, alturas, estar en un avión o ver sangre

Children's Wisconsin

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

La ansiedad no mejorará sin ayuda. El tratamiento para la ansiedad leve comienza con psicoterapia donde un proveedor de atención de salud ayuda a su hijo al hacerlo entender cómo piensa y siente. Los niños aprenderán a:

- Remplazar sus pensamientos ansiosos con otros que les sean de ayuda
- Controlar sus sentimientos ansiosos con habilidades para superar dificultades

Su hijo tendrá que practicar lo que aprenda fuera de las sesiones, ya que es una parte importante de la terapia. A menudo, los padres son parte de las sesiones de terapia para que puedan ayudar a sus hijos a practicar las habilidades. La psicoterapia la llevan a cabo generalmente los psicólogos, consejeros de salud mental y trabajadores sociales clínicos.

- Los medicamentos pueden ayudar a disminuir los sentimientos de ansiedad. Es posible que se los receten a su hijo para ayudarlo.
- Para la ansiedad de moderada a grave, el tratamiento que usa la combinación de psicoterapia y medicamentos puede ser el de más ayuda.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con su ansiedad?

- Permanezca con su hijo y apóyelo durante situaciones estresantes. Si su hijo se pone ansioso, permanezca calmado. Pídale que respire profunda y lentamente, como si estuviera inflando un globo. No permita que su hijo se pierda de lo que le provoca ansiedad.
- Pídale a su hijo que hable sobre sus preocupaciones. Usted le puede decir lo que observó y le hizo pensar que estaba ansioso. Por ejemplo, si su cuerpo tiembla cuando está ansioso. Esto se llama pista no verbal. No le diga que no se preocupe.
- Establezca una rutina diaria o use un calendario para que su hijo sepa qué esperar.
- Felicítelo cuando enfrente miedos y sea valiente en situaciones estresantes. Hable con el personal de la escuela de su hijo para informarle a los maestros cómo pueden ayudarlo a practicar las habilidades para superar dificultades. Si la ansiedad le causa problemas en la escuela, es posible que sea necesario un plan especial que se llama Plan 504 o Programa Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés).

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.