

Infancia

Trastorno de ansiedad social



Los trastornos de ansiedad son muy frecuentes en niños, en Colombia desde el año 2009 al 2017 se observó el mayor número de atenciones en consultas para este trastorno de ansiedad en niños de 5 a 9 años.



¿Identificas que tu hijo siente temor a ser juzgado, se enrojece, suda o tiembla estando rodeado de otras personas o cuando tiene que actuar frente a alguien y en público?

Estas señales podrían ser causadas por el trastorno de ansiedad social. Los niños experimentan un miedo persistente e incontrolable en situaciones en donde otras personas pueden estar analizándolos o evaluándolos.

Se diferencia de la timidez y el nerviosismo común ya que puede iniciar semanas o meses antes del acontecimiento y puede causar tensión afectando la escuela y las actividades diarias.



Aparecen cuando los niños están rodeados de otras personas o cuando tienen que actuar frente a alguien:

- Enrojecimiento, sudor o temblor.
- Latidos rápidos del corazón.
- Sensación de que su "mente se pone en blanco" o tienen malestar estomacal.
- Muestran una postura corporal rígida o hablan con voz baja.
- Tienen dificultad para hacer contacto visual, compartir o hablar con personas que no conocen en situaciones sociales por más que quisieran hacerlo.

- Sienten inseguridad de sí mismo frente a otras personas o temen que se les juzgue negativamente.
- Evitan los lugares donde hay otras personas.



¿Cómo los padres y/o cuidadores pueden ayudar en la situación de ansiedad?

Conoce algunas recomendaciones que pueden ayudar a los niños a afrontar las situaciones que le generan ansiedad:

- Brindar respuestas adecuadas basadas en la empatía, no tratar de solucionar el problema con rapidez y no minimizar su importancia.
- Expresar de manera constructiva y realista las formas de enfrentar el problema.
- Evitar juzgar sus sentimientos o desvalorizarlos.
- Brindar y fomentar seguridad para que el niño se sienta mejor.
- Se recomienda identificar y resolver los conflictos en los miembros de la familia manteniendo una comunicación libre de violencia. Si estas situaciones persisten se recomienda consultar a un profesional de la salud para recibir la orientación necesaria.
- Informar en el colegio para que se puedan reforzar sus capacidades como respuesta ante situaciones de ansiedad

Estos síntomas se pueden tratar con la orientación de un profesional médico, asiste a las valoraciones integrales de la infancia de manera anual con enfermería y medicina para detectar a tiempo alteraciones en niños de 6 a 11 años.



Fuente:

<https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez.pdf>

untitled (aepap.org)



VIGILADO Supersalud

Tu salud no
es a medias
debe ser *total*