

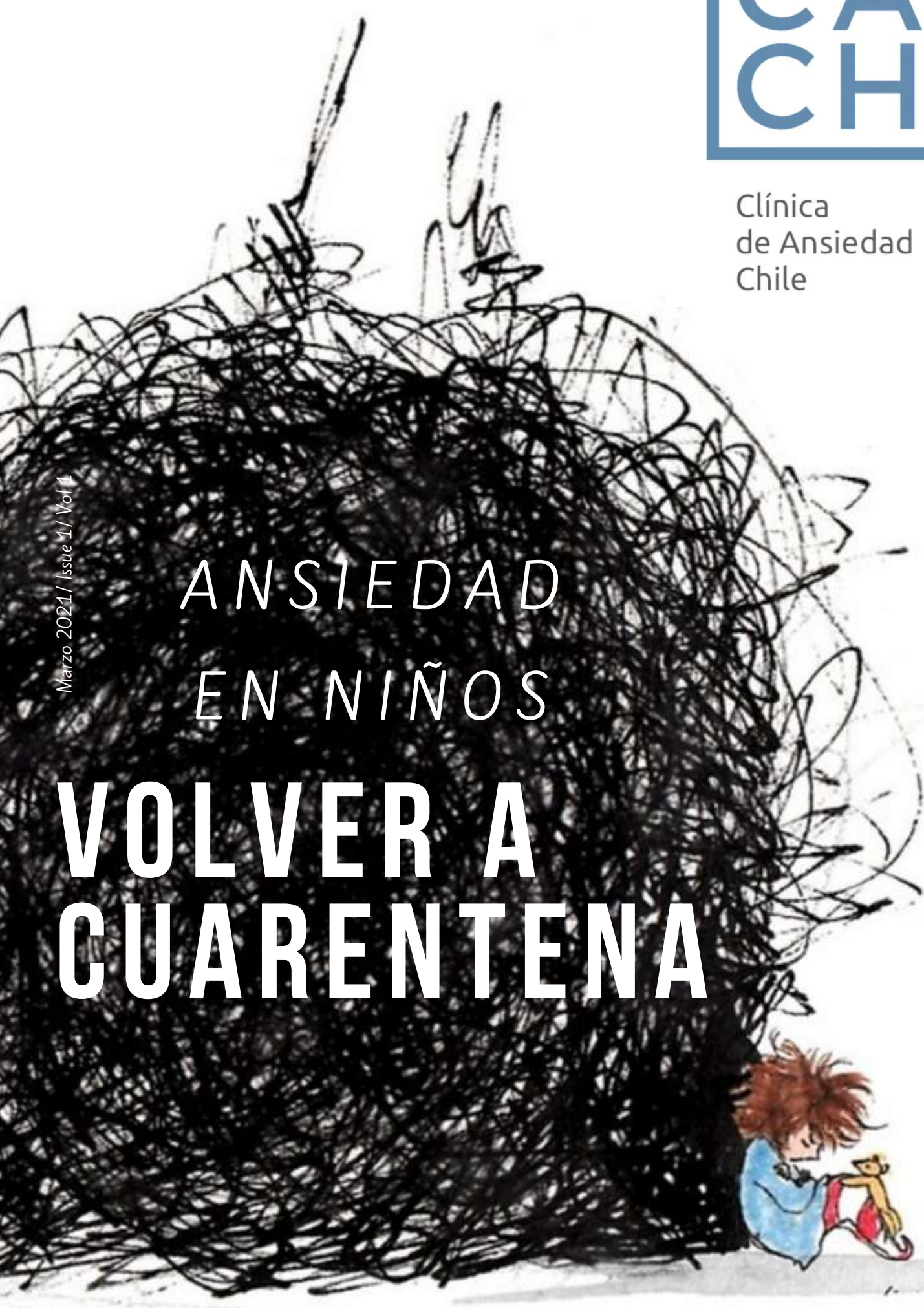


Clínica  
de Ansiedad  
Chile

Marzo 2021 / Issue 1 / Vol 1

ANSIEDAD  
EN NIÑOS

**VOLVER A  
CUARENTENA**



# HABLEMOS SOBRE



## *VOLVER A CUARENTENA Y ANSIEDAD EN NIÑOS*

Sara tiene 10 años y está yendo a terapia, ya que le está costando ir al colegio y despegarse de sus papás. Ha hecho grandes avances. Ya no le duele la guata y puede despedirse tranquila cuando la dejan en la entrada del colegio con su mascarilla puesta. Y ahora justo cuando tomábamos vuelo, volvemos atrás...

Al igual que Sara, miles de niños están pasando por un periodo de ajuste que se les está haciendo difícil. Después de casi 1 año en casa con papás al alcance de la mano, salir de la zona de confort es un desafío que para muchos se les está haciendo cuesta arriba. Para otros, la vuelta al colegio significó un respiro y retomar la vida y rutina propia de la niñez. Para ambos casos, volver a estar en



Clínica  
de Ansiedad  
Chile

cuarentena es un reajuste que necesita de mucha flexibilidad para poder sobrellevarla y frente a esto, muchos niños pueden sentir ansiedad.

La ansiedad es una emoción normal y sirve como una señal de atención para poder protegernos.

Es natural sentir ansiedad cuando nos enfrentamos a una crisis, a lo desconocido o a un cambio repentino. Es una reacción normal sentir la necesidad de seguridad, certeza, previsibilidad y control.

"Cuando la ansiedad se vuelve abrumadora, somos menos capaces de enfrentar un desafío y, a veces, nos atascamos".

Les dejamos algunos consejos que pueden ayudarlo a lidiar con la propia ansiedad y la de nuestros hijos y así, darles una sensación de mayor control durante estos momentos de incertidumbre. Muchas son técnicas sencillas pero que tienen beneficios comprobados.



## ACEPTAR LA ANSIEDAD

Aceptar la propia ansiedad y la de nuestros hijos como una de nuestras muchas emociones. No la ignoremos, Peleamos, rechacemos ni le tengamos miedo. Cuando tratamos de evitarla es cuando más crece y más poder alcanza.

# ACEPTAR



# NOMBRAR

## PONERLE NOMBRE A LA EMOCIÓN

Observe, etiquete y acepte sus emociones. Cuando se sienta ansioso, Puede decir en voz baja: "Está bien, ahí está mi ansiedad otra vez".

Poner una etiqueta a lo que sentimos ayuda a reducir nuestra preocupación, ya que nos permite tomar mayor distancia con lo que nos pasa y así poder manejarla de una manera diferente.





## PRACTICAR LA FLEXIBILIDAD

Los niños ansiosos en general son rígidos y les cuesta el cambio de planes o lo impredecible. Una de las maneras que podemos ayudarlos a desarrollar más flexibilidad es jugando con ellos el juego de ser flexible; Por ejemplo: en la comida cada uno de los miembros de la mesa contará en que fueron flexibles en el día de hoy. Eso ayuda a modelar a como los adultos nos enfrentamos a lo inesperado y como nos manejamos con eso.

# JUGUEMOS

## YO SIENTO, TU SIENTES

Tengamos cuidado en no traspasar nuestra propia ansiedad hacia a los niños. Los niños cuando están ansiosos son expertos en captar las señales que mandamos, y lo más seguro es que en cuarentena los adultos también estemos más ansiosos y menos tolerantes. En vez de decirle lo que tienen que hacer, tratemos de moldear como nosotros no manejamos con nuestra propia ansiedad.

# MODELAR

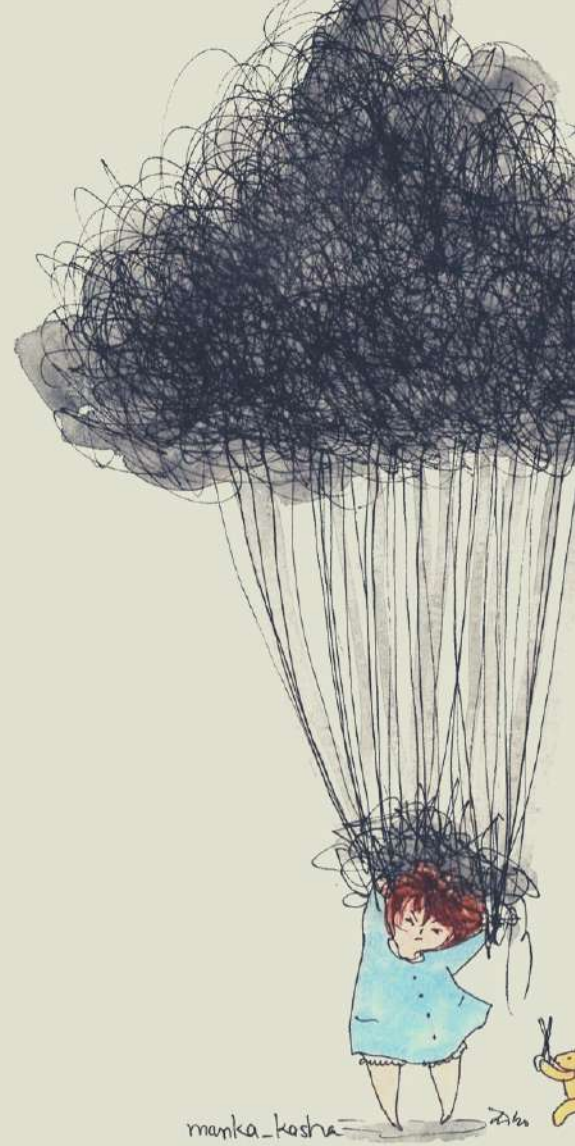




## PRACTICAR LA RESPIRACIÓN

. Hacer una pausa para tomar un respiro puede ayudar a calmar un momento difícil o bien ayudarlo a hacer una pausa antes de reaccionar O elegir cómo reaccionar frente a una situación. Específicamente, la "respiración abdominal" o la respiración diafragmática son las más útiles. Tomamos aire en 7 inflando la guatita como un globo y exhalando en 11 sacando todo el aire que tenemos dentro. Hacer esto unas 3 veces ayuda a "resetear" para poder seguir adelante.

# RESPIRAR



# ACTIVO

## SER ACTIVO

Aunque nos quedemos en casa más tiempo, busquemos formas de estar activo todos los días. Hay muchas formas de estar activo al aire libre o dentro de las casas. El ejercicio te relaja. Genera hormonas que estimulan el sistema inmunológico del cuerpo. Para los niños estar activos es parte fundamental de estar en equilibrio.

# BUSCAR AYUDA



## *CUANDO NO ES SUFICIENTE...*

Calmar la ansiedad no significa ignorar los problemas. Se trata de encontrar nuestro equilibrio para que podamos afrontarlo bien; para que podamos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a través de esta situación.

Podemos encontrar la calma y el bienestar incluso cuando nos enfrentamos a una gran incertidumbre. Es una buena idea buscar apoyo profesional si las estrategias de autoayuda no mejoran la situación y la ansiedad está afectando la vida de su hijo, por ejemplo, si se siente persistentemente ansioso, o si a menudo tiene pensamientos angustiantes.

En Cach tenemos un equipo de psicólogos especialistas en ansiedad, que nos dedicamos exclusivamente a tratar a niños y sus familias en ayudarlos a superar la ansiedad y manejarla de una mejor manera.

*"ESTAR INSEGUROS E INCIERTOS ES  
EL PRECIO QUE HAY QUE PAGAR,  
PARA PODER CRECER"*



Clínica  
de Ansiedad  
Chile

Ps.Catalina Fracchia  
[www.clinicadeansiedad.cl](http://www.clinicadeansiedad.cl)  
[Contacto@clinicadeansiedad.cl](mailto:Contacto@clinicadeansiedad.cl)