



# Ansiedad en niños y adolescentes: Directrices generales para los padres

## Anxiety in Children and Teens: General Guidelines for Parents (Spanish)

---

### ¿En qué se diferencian el miedo y la ansiedad?

#### How are fear and anxiety different from each other?

El **miedo** es una respuesta emocional a un peligro **inmediato**, real o imaginario. Los niños pueden tener miedo de cosas como miedo a los desconocidos, a separarse de los padres o a situaciones específicas (como a la oscuridad o a las tormentas)

**Fear** is an emotional response to a real or imagined **immediate** threat. Children may be afraid of things like strangers, separation from parents, or specific situations (such as the dark or thunderstorms).

La **ansiedad** es la anticipación a un peligro **futuro**. Los niños mayores y los adolescentes pueden sentir ansiedad en situaciones sociales o preocuparse por las notas escolares o sobre actuaciones deportivas, entre otras cosas. **Anxiety** is the anticipation of a **future** threat. Older children and teens may be anxious in social situations or worry about grades or athletic performance, among other things.

### ¿Cómo puedo saber si mi hijo sufre un trastorno de ansiedad?

#### How do I know if my child has an anxiety disorder?

Preocuparse de vez en cuando es normal. A pesar de dichas preocupaciones, muchos niños y adolescentes siguen adelante. **Su hijo puede sufrir un trastorno de ansiedad si sus preocupaciones le afectan seriamente o le causan problemas en su funcionamiento diario.**

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por preocupaciones que son:

It is normal to worry sometimes. Many children and teens carry on despite their worries. **Your child may have an anxiety disorder if their worries are seriously distressing or cause problems for their everyday functioning.**

Anxiety disorders are characterized by worries that are:

- Persistentes Persistent
- Excesivas Excessive
- No razonables Unreasonable
- Irracionales Irrational

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo con su ansiedad?

### What can I do to help with my child with their anxiety?

Como la ansiedad es irracional es difícil hablar con alguien sobre ella y convencerle de lo contrario. Pasar mucho tiempo razonando o procesando preocupaciones puede, con el tiempo, empeorar la situación. El tratamiento para la ansiedad incluye el aprender técnicas para sobrellevarla, con tareas entre citas y mucha involucración parental. Los tratamientos principales incluyen:

Because anxiety is irrational, it is difficult to talk someone out of it or to explain it away. Spending too much time rationalizing or processing worries can lead to them worsening over time. Treatment for anxiety includes a skill-building approach, with homework between appointments and a lot of parental involvement. The main treatments include:

#### 1. Reservar un “tiempo para las preocupaciones.”

##### Setting aside “worry time.”

Algunos niños quieren hablar varias veces al día sobre lo que les preocupa. Usted puede haberse encontrado con que puede ayudar a su hijo a sobreponerse a sus preocupaciones a corto plazo, pero a largo plazo su hijo continua ansioso y busca la tranquilidad con usted. Con el tiempo, hablar de las preocupaciones puede empezar a interferir con las oportunidades sociales, de aprendizaje, y actividades de la vida diaria. Un “tiempo para las preocupaciones” implica terminar el ciclo de preocupaciones intrusivas limitando la respuesta a ellas al momento dado. En su lugar, cada día puede hablarse de las preocupaciones durante un tiempo asignado para ello. De esta manera, usted todavía puede ser un padre que responde y nutre a su hijo sin contribuir a que las preocupaciones

de su hijo le afecten sus actividades diarias. Esto es de especial ayuda para los niños pequeños. Para más información, vea el folleto para los padres “Reconocer y aplazar”:  
<https://michmed.org/YDyWb>. Some children want to talk about their worries several times per day. You may have found that you can help your child overcome their worries in the short term, but in the long run, your child continues to be anxious and seeks reassurance from you. Over time, talking about worries can start to interfere with learning opportunities, social engagement, and the activities of daily life. “Worry time” involves ending the cycle of the intrusive worries by limiting your response to it in the moment. Instead, worries can be discussed during a planned time each day. This way, you can still be a responsive and nurturing parent without causing your child’s worries to disrupt their daily activities. This can be especially helpful for young children. See our “Acknowledge and Defer” parent handout for more information:  
<https://michmed.org/YDyWb>.

## 2. **Practicando la relajación.**

### **Practicing relaxation.**

Los niños con ansiedad pueden experimentar síntomas corporales como molestias estomacales, sudores, dolores de cabeza y tensión muscular. Es la respuesta natural de nuestro cuerpo al estrés. Con la práctica, su hijo puede aprender a reducir síntomas físicos molestos. Las estrategias para la relajación que pueden reducir los síntomas físicos incluyen:

Children with anxiety may experience body symptoms like stomach discomfort, sweating, headaches, and muscle tension. This is our body’s natural response to stress. With practice, your child can learn to reduce these unpleasant physical symptoms. Relaxation strategies that help reduce physical symptoms include:

- Una respiración profunda Deep breathing
- Una respiración muscular progresiva Progressive muscle relaxation

- Imágenes guiadas Guided imagery

La relajación puede ser especialmente de ayuda en niños 10 años o mayores, pero es posible que no sea siempre suficiente para derrotar la ansiedad. Las habilidades de relajación se pueden enseñar durante las citas y practicarse en casa con la ayuda de sitios web educativos (<https://cmhc.utexas.edu/mindbodylab.html>) y/o aplicaciones para el teléfono celular (BellyBio, Breathe2Relax).

Relaxation can be especially helpful for children ages 10 and older, but it may not always be enough to defeat their anxiety. Relaxation skills can be taught during appointments and practiced at home with help from instructional websites (<https://cmhc.utexas.edu/mindbodylab.html>) and/or phone apps (BellyBio, Breathe2Relax).

### 3. **Practicando exponerse.**

#### **Practicing exposure.**

La mejor manera de derrotar la ansiedad de su hijo es enfrentarse a ella directamente. Es lo que se llama **exposición**. Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle a usted y a su hijo a crear una “jerarquía de ansiedades” que permita a los niños y a los adolescentes a enfrentarse, con el tiempo, a sus miedos de forma gradual. Su hijo empieza por enfrentarse a un miedo que no asusta mucho y a recibir recompensas por su valentía. Con una práctica continua, los niños pueden llegar a enfrentarse a la situación más espantosa. Su proveedor médico le puede ayudar a usted a saber moverse dentro de la jerarquía, pero este proceso puede tomar varias semanas para completarse. Ello es especialmente de ayuda para los adolescentes y puede adaptarse para niños pequeños. Para detalles adicionales, vea su folleto “Exposición”: <https://michmed.org/8RYxk>.

The best way to defeat your child’s anxiety is by facing it directly. This is called **exposure**. Mental health professionals can help you and your child create an “anxiety hierarchy” that allows children and teens to face their fears gradually over time. Your child starts by facing a fear that is a little bit scary and earning bravery rewards. With continued practice, they

work their way up to the scariest situation. This process may take several weeks to complete, and your provider will help you decide how to move through the hierarchy. This is especially helpful for teens, and it can be adapted for young children. See our “Exposure” handout for additional details: <https://michmed.org/8RYxk>.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o materiales instructivos creado por University of Michigan Health para el paciente típico con su afección. . El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenido en línea que no han sido creados por U-M Health y por los cuales U-M Health no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

**Autores:** Blake Lancaster, PhD, LP, Hannah Ham, PhD, LP

**Revisores:** Julie Wojtaszek, MHSA, MS, TLLP

**Author:** Blake Lancaster, PhD, LP, Hannah Ham, PhD, LP

**Reviewers:** Julie Wojtaszek, MHSA, MS, TLLP

**Traducción:** Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [University of Michigan Health](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 11/2022

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 11/2022