

¿Cómo manejar la ansiedad en niños?

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción que aparece cuando los niños sienten que algo malo podría pasar. Es como una alarma en el cuerpo que se activa cuando tienen miedo o están inseguros. En algunos casos, como cuando mamá o papá se van, el niño siente una gran preocupación, llora mucho o no quiere quedarse sin ellos. Esta emoción no es mala, pero puede ser muy intensa si no saben cómo manejarla.

1 Conexión antes que corrección

Antes de poner normas o corregir una conducta, lo primero es conectar emocionalmente con el niño. Esto no significa dejar que haga lo que quiera, sino validar lo que siente.

Ejemplo: Si está llorando porque mamá o papá van a salir:

❌ No decir: “Ya no llores más”.

✅ Decir: “Veo que estás muy triste porque voy a salir. Te entiendo, puede ser muy difícil separarse de mamá/papá. Estás segura/o aquí, y volveré pronto”.

3 Ser firme y amable al mismo tiempo

Los niños necesitan saber que sus padres están en control y son cariñosos a la vez.

Ejemplo: “Sé que no quieres que me vaya, pero de todas formas tengo que salir. Quiero darte un abrazo fuerte antes de irme. ¿Quieres acompañarme hasta la puerta?”

2 Preparar al niño

La ansiedad disminuye cuando el niño/a sabe lo que va a pasar. Establecer un ritual breve de despedida (beso, frase, abrazo) al igual que establecer un tiempo de espera lo ayuda a prepararse para la separación. Igualmente, mantener al niño ocupado mientras no estás lo ayudará a distraerse y concentrarse en otra cosa que no sea la ausencia del padre.

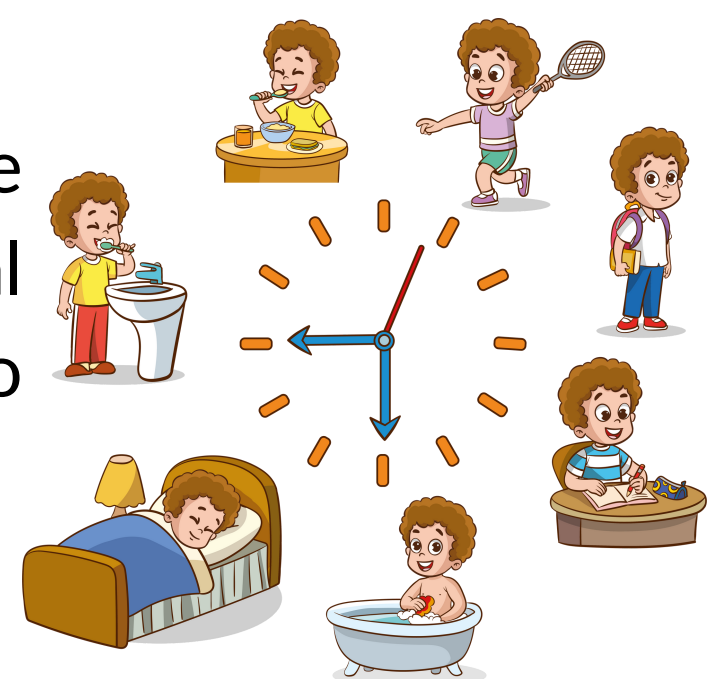
Ejemplo: “Voy a salir un momento, volveré dentro de x minutos. Tu nana estará contigo, puedes dibujarme algo mientras me esperas.”

4 Establecer rutinas predecibles

Una rutina diaria da seguridad. Saber qué viene después ayuda a que los niños se sientan más tranquilos. Al hacer una representación visual del día manteniendo los horarios lo más constantes posible, el niño sabrá qué esperar y podrá controlar su ansiedad de la mejor manera.

Ejemplo:

Desayuno → Jugar → Mamá sale → Dibujar → Mamá vuelve.



¿Cómo manejar la ansiedad en niños?

5

Poner nombre a las emociones

Cuando el niño entiende lo que siente, puede empezar a controlarlo. Enséñale que todas las emociones son aceptables, pero no todos los comportamientos lo son.

Ejemplo: “Estás sintiendo miedo. A veces el miedo nos hace pensar que algo malo pasará. Pero estás segura/o aquí y mamá volverá pronto”.



6

Actuar como equipo

- Papá y mamá deben actuar como equipo. Si los mensajes son diferentes, el niño se sentirá confundido e inseguro.
- Conversar en privado y acordar juntos cómo actuar, evitando contradecirse delante del niño. Acordar: ¿Qué sí permitimos?, ¿Qué no?, ¿Cómo respondemos cuando hay berrinches?
- **Ejemplo:** Si papá dice “Déjala, no pasa nada” y mamá dice “No puede gritar”, el mensaje es confuso. En cambio, ambos pueden decir “Entendemos que estás molesta, pero no está bien gritar, podemos ayudarte a calmarte”.

8

Juego simbólico

- El juego simbólico ayuda al niño a procesar sus emociones.
- **Ejemplo:** Jugar a que mamá se vá y vuelve (ya sea con muñecos o juego de roles). Que la niña juegue a ser la mamá y tu seas el niño que se queda.
- Ella juega con un peluche y dice: “¡No quiero que te vayas!”. Luego tu haces que el peluche diga “Sé que volverás y estaré bien mientras tanto”.

7

Tiempo de calidad

- Un momento exclusivo con mamá o papá refuerza el vínculo y da confianza. Dedicar 10-15 minutos al día solo para jugar, sin pantallas ni distracciones, dejando que el niño elija qué hacer.
- **Ejemplo:** “Ahora es nuestro momento especial. ¿A qué quieres jugar?”.

9

Paciencia

- La ansiedad no desaparece de un día para otro. Pero con tu apoyo, irá disminuyendo. Si hay retrocesos, no los tomes como fracaso, solo son parte del proceso. Es importante reconocer los avances del niño.
- **Ejemplo:** “Hoy no lloraste cuando me despedí, ¡Qué valiente!”.