

---

La **ansiedad** y su sintomatología negativa es una **emoción que puede aparecer en los niños de cualquier edad**.

Las razones son muy variadas, pero su **abordaje se hace necesario en todos los casos** para así evitar complicaciones mayores, y que pueda empeorar.

A continuación, desde FUNDANEED os lanzamos unos **breves consejos para poder trabajar la ansiedad** con tus hijos:

1. **Cread rutinas de descanso dentro de sus tareas escolares.** Con estas actividades vuestro hijo podrá desconectar momentáneamente de sus obligaciones.
2. **Dadles importancia a sus sentimientos, a cómo se expresan.** Aunque creamos que sus problemas no son importantes, para nuestros hijos esas preocupaciones sí que lo son.
3. **Averigua cuál es la causa de su estrés.** Muchos niños no saben cómo identificar qué les provoca la ansiedad, por eso es importante saber conocer de dónde procede ese estrés para poder intervenir.
4. **Enseñadle estrategias para calmar su malestar.** Practicad con vuestro hijo técnicas de relajación y/o respiración. La lectura y la música pueden ayudar a que el niño se centre en algo más agradable.
5. **Debéis servir de ejemplo para vuestro hijo.** Si nuestro hijo nos ve afrontar los problemas de forma temerosa es posible que aprenda eso de nosotros, de ahí que debemos mantener la calma ante las preocupaciones.
6. **Fomentar su autoestima.** Hablad de los obstáculos superados anteriormente, de los logros que ha conseguido y con ello formar nuevas motivaciones y metas.
7. **Cread un ambiente de seguridad, de amor y de confianza.** Es muy importante que vuestro hijo sienta que lo apoyáis, mostradle que puede confiar en vosotros a la hora de contar sus preocupaciones y problemas.

- 
8. **Ayudadle a cambiar esos sentimientos, ideas o pensamientos negativos** por otros más positivos. Vuestro hijo puede verbalizar estos pensamientos con frases del tipo “no valgo para esto”, “voy a hacerlo mal”, etc. Cuando eso ocurra podéis mostrarle un pensamiento contrario “yo puedo”, “voy a intentarlo” para con ello aumentar, además, su autoestima.
  9. **Si muestra miedo ante alguna situación, dadle ánimos y consuelo.** Una vez esté tranquilo, utilizad alguna de las estrategias mencionadas en los puntos anteriores para vencer esa situación.
  10. **De forma gradual preparadle para que realice lo que teme.** Empezad por pequeños acercamientos a la situación temida, los cuales deben de ser reforzados positivamente (“lo has hecho muy bien”, “cada vez lo haces mejor hijo”, etc.) ya que esto son pequeños éxitos que aumentarán la motivación de vuestro hijo.

Como conclusión, podemos afirmar que **es de vital importancia que los niños se sientan escuchados y comprendidos**. La ayuda de los padres es fundamental para que logren superar todo aquello que pueda ocasionales un obstáculo. La comprensión no es que el niño no se enfrente a aquello que le está ocasionando la ansiedad, sino **que entienda por qué es ese miedo**, ese temor, y poder aportarle los recursos necesarios para que logre superarlo.