

Educando a los niños para prevenir la ansiedad (familia, profesorado)



En los trastornos de ansiedad interactúan factores biológicos o constitucionales, factores personales y factores ambientales. Entre los factores ambientales destacan los *acontecimientos vitales o situaciones traumáticas*, el *estilo educativo* de los padres, y, en general, los procesos de socialización del niño-adolescente-adulto en los diferentes ámbitos de su vida: familia, escuela, amigos, trabajo, etc. Entre los *factores personales* implicados en la génesis y el mantenimiento de los trastornos de ansiedad destacan la valoración personal y subjetiva que cada persona hace de uno mismo (*autoestima*) los rasgos de personalidad y los recursos de que dispone el individuo para afrontar los problemas (*estrategias de afrontamiento*).

Las personas más próximas al niño tienen un papel muy importante en la prevención de los trastornos de ansiedad. Los padres y los educadores pueden reducir el impacto de las situaciones o acontecimientos vitales estresantes que viva el niño, pueden educarlo para potenciar sus recursos personales y pueden promover nuevas experiencias y fomentar hábitos de vida saludables. ¿Cómo?

En este documento se expondrán brevemente alguna de las pautas o líneas de actuación que los cuidadores del niño (**padres y profesores**) deberían seguir para prevenir en la medida de lo posible que éste desarrolle un problema de ansiedad.

Disminuir el impacto de los acontecimientos estresantes...

Los niños pueden carecer de recursos para afrontar de forma adecuada situaciones o acontecimientos vitales estresantes o traumáticos. La vivencia de una separación, de la muerte de un familiar o amigo, de un desastre natural (incendio, inundación), de un robo, de un accidente, etc. pueden superar la capacidad del niño para reaccionar de forma adaptativa. En estos casos, las personas próximas al niño deberían:

1. Hablar con el niño de todo lo que le preocupa, de cómo se siente. Permitir que se desahogue y exponga todas sus preocupaciones, dudas y sentimientos. No forzar al niño a hablar de sus sentimientos, estar disponibles cuando él lo necesite.
2. Actuar como modelos de conducta y afrontamiento: los niños aprenden a actuar y a afrontar los problemas imitando y adoptando como propios los modos de actuación de personas cercanas a ellos.
3. Demostrar los sentimientos, no ocultarlos.
4. Afrontar los problemas, no evitarlos: si el niño tiene miedo a alguna situación es importante que le anime a enfrentarse a ella. ¿Cómo?
 - Hacer de modelo para el niño: darle ejemplo afrontando la situación primero, sin forzar al niño a que lo haga: de este modo comprobará que estar cerca de ese objeto temido (perro, ascensor, etc.) o en esa situación no es peligroso ni tiene consecuencias negativas.
 - Ayudar a exponerse a la situación de forma gradual: primero acompañado, luego solo, comenzar por la situación más fácil, poco a poco aumentar la dificultad...
 - Felicitarlo por los avances.

En otros casos, acontecimientos cotidianos como el nacimiento de un hermano, la entrada al colegio, los problemas con otros compañeros, etc. pueden ser una fuente de preocupaciones para el niño. Los padres y cuidadores deberían:

1. Comprender lo importante que para el niño es esa situación. No hay que restar importancia a acontecimientos que para un adulto pueden resultar intrascendentes: una pelea con otro compañero, un cambio de profesor, la dificultad en alguna materia escolar, etc. pueden ser lo suficientemente significativas para que el niño se muestre preocupado.
2. Hablar con el niño de todo aquello que teme. ¿Qué es lo que le inquieta? ¿Qué es lo peor que puede pasar?.
3. Adoptar una actitud propicia a la resolución del conflicto o problemas: ¿qué puede hacer el niño para solucionar ese problema? ¿cómo puede hacerlo? ¿está en su mano el solucionarlo?. Es importante que los cuidadores no adopten un papel demasiado directivo: el niño debe aprender a solucionar sus propios problemas. Solucionárselos no enseña al niño a ser autónomo, sino a depender de los padres o cuidadores y recurrir a ellos cada vez que tenga un pequeño contratiempo.
4. Interesarse por la evolución del problema.
5. Animar al niño, reforzarlo por los avances.

Educarlo para potenciar sus recursos personales

La respuesta ante una situación que genera ansiedad depende en parte de los recursos de que dispone el individuo para afrontar ese problema y de si percibe que es capaz de

Noemí Gullamón. Clínica de la Ansiedad, 2004. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad

resolverlo. Dicho de otro modo, no basta con tener las armas para enfrentarse a un problema, hay que creer que se puede luchar contra él y superarlo. Este sentimiento de autoeficacia tiene mucho que ver con la autoestima. En la formación de la autoestima cobra especial importancia la familia y la escuela. ¿Qué se puede hacer para fomentar una buena autoestima en el niño?

1. Amor incondicional: la aceptación sin condiciones de los padres es, sin duda, la mejor estrategia para fomentar en el niño una buena autoestima. El niño debe estar seguro del amor de sus padres hacia él por sí mismo, no por lo que hace. Muchos trabajos han señalado que los niños que tienen una baja autoestima se sienten poco aceptados o rechazados por sus padres. Aceptar a un hijo implica, por ejemplo:
 - Demostrarle afecto, que se siente orgulloso de él, que disfruta de su compañía.
 - Demostrar que entiende lo que le preocupa, interesarse por sus problemas.
 - Aceptar sus limitaciones, no pretender que sea perfecto.
 - Demostrarle afecto incluso cuando se porta mal.
2. Brindarle apoyo: los padres deben demostrar a su hijo que ellos estarán allí cuando él necesite ayuda; los profesores deben expresar al niño que ellos pueden ayudarle cuando tenga dificultades en sus tareas escolares.
3. Ayudar al niño a encontrar aptitudes, intereses y actividades. Reforzar y potenciar sus capacidades: animar al niño a mejorar sus habilidades en las tareas que realiza de forma deficitaria y, sobre todo, potenciar aquellas que más le gustan y que mejor o más fácilmente hace.
4. Corregirle cuando hace algo mal. Es importante que se critique su actuación, pero no su forma de ser. Es más adecuado decir ‘no has hecho bien la cama’ que ‘eres un gandul, torpe...’, mejor señalar ‘si hubieras estudiado más habrías aprobado este examen’ que ‘eres vago y tonto’...
5. Elogiarle por sus avances, por las cosas que hace bien. No exigir perfección ni rapidez. Valorar como válidos los resultados que vaya consiguiendo aunque no sean perfectos. A medida que haga las cosas le saldrán mejor y más deprisa.
6. No ser excesivamente sobreprotector. Se ha visto que los niños que están muy sobreprotegidos por sus padres tienen frecuentemente una baja autoestima. La sensación de podernos valer por nosotros mismos se construye día a día y depende de las actividades que realizamos y los problemas que afrontamos. Hay que dejar que el niño se enfrente por sí solo a sus problemas y que aprenda estrategias para superarlos. Los padres no estarán siempre ahí para resolver todos los problemas de su hijo.

En este sentido, es importante fomentar en el niño:

7. Una actitud activa dirigida a la resolución de problemas:
 - a. Valorar un problema como un desafío en vez de como una amenaza.
 - b. Creer que los problemas son resolubles
 - c. Creer en la propia capacidad para resolver bien los problemas.
 - d. No esperar que los problemas se resuelvan por sí solos, no posponer la resolución del problema, no evitarlo.
 - e. Búsqueda activa de soluciones.

Está claro que no basta con animar al niño a actuar de esta forma, sino que los padres y otros cuidadores deben comportarse del mismo modo, actuar de modelos de conducta a seguir para el niño.

8. Fomentar su autonomía. Es importante que el niño desde pequeño adquiera responsabilidades en casa y en la escuela: ayudar en pequeñas tareas de casa (poner la mesa, fregar los platos, hacer su cama, etc.), recoger su pupitre, ayudar a mantener en orden el aula... Estas tareas serán tanto más complejas conforme aumente la edad. Sin embargo, la autonomía va más allá de que el niño sepa valerse por sí mismo en las tareas cotidianas. Los padres no deben ser directivos y sí, en cambio, promover que el niño sea capaz de tomar sus propias decisiones, aún a riesgo de equivocarse, y de tener diferentes experiencias, aún a riesgo de ser negativas. Esto implica que es mejor aconsejar que ordenar, sugerir que imponer.
9. No ser excesivamente exigente. Algunos padres fijan metas muy elevadas y esperan que sus hijos obtengan resultados excelentes. Otros padres no expresan de forma explícita este interés pero sí refuerzan al niño de forma diferencial en función de los resultados. Un exceso en las demandas externas que realiza la familia puede conducir a estados de elevada ansiedad en el niño. Éste puede estar preocupado por defraudar a sus padres si sus notas no son tan buenas como ellos esperan. En otros casos, son los propios niños los que se fijan metas muy elevadas. La mayoría de las veces se trata de niños y adolescentes inseguros y muy perfeccionistas, que basan su autoestima en conseguir ser el/la mejor en todo. En estos casos habría que:
 - Disminuir el nivel de exigencia de los padres. Éste debe ser realista e ir acorde con la capacidad del niño.
 - Crear una atmósfera de aceptación: el niño debe saber que sus padres no van a dejar de quererlo si lleva a casa malas notas.
 - Fomentar una vida equilibrada: el rendimiento en la escuela no lo es todo, también son importantes las diversiones.
 - Evitar hábitos perfeccionistas: estudiar hasta altas horas de la noche o repetir muchas veces un trabajo hasta que esté perfecto no es saludable. Es conveniente establecer un horario y unos objetivos de estudio realistas.
 - Programar actividades deportivas y culturales que le gusten al niño.

Fomentar hábitos saludables, promover nuevas experiencias...

Es muy aconsejable que los niños tengan experiencias muy variadas. Esto les permitirá conocer a gente diferente y hacer amigos, conocerse mejor a sí mismos y saber cuáles son sus aptitudes e intereses más destacados, encontrarse con diferentes problemas y desarrollar habilidades y estrategias para resolverlos, etc. En definitiva, fomentar nuevas experiencias en el niño puede fortalecer su autoestima y sus recursos de afrontamiento y establecer una red de relaciones sociales.

El apoyo social es, sin duda, uno de los recursos más importantes para prevenir los problemas psicológicos, entre ellos los trastornos de ansiedad. Es importante fomentar las relaciones sociales del niño: dejar que realice salidas con otros niños, excursiones, dormir en casa de amigos, fijar una hora de regreso a casa que sea prudente pero no

Noemí Gullamón. Clínica de la Ansiedad, 2004. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad

demasiado restrictiva... Cuantas más experiencias diferentes tenga el niño más estrategias desarrollará para afrontar problemas. Cuantos más amigos tenga mejor y más apoyado se sentirá para poder superar diferentes problemas.

Uno de los miedos que tienen los padres, especialmente cuando sus hijos son adolescentes, es que los amigos que lo rodean puedan influir negativamente en él. A los padres les preocupa que el chico pueda consumir alcohol, tabaco u otras drogas, se meta en peleas, etc. Es conocida la relación que existe entre las drogas y los problemas de ansiedad. Un consumo elevado de café, tabaco, alcohol u otras drogas puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física del chico e interferir en sus actividades escolares o laborales y en sus relaciones familiares y sociales. Es importante que los padres:

- Estén informados sobre las drogas.
- Hablen con el chico/a de las drogas, de sus propiedades y efectos. Es mejor no mostrarse represor, transmitirle la idea de que puede hablar con sus padres abiertamente de lo que le preocupa.
- No actuar como un policía: los padres no están las 24h con el hijo ni pueden evitar que el chico pruebe las drogas. Deben confiar en él e insistir en el diálogo.
- Fomentar hábitos saludables: comer de forma sana y equilibrada, realizar ejercicio físico de forma habitual. El ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo y a relajarse. Se trata de un 'antídoto' natural contra el estrés.

Si bien realizar diferentes actividades para potenciar las aptitudes del niño es aconsejable y saludable, y promover diferentes experiencias permite desarrollar estrategias para afrontar problemas y construir una buena red de apoyo social, no hay que excederse ni en la cantidad de actividades a realizar ni en lo que se espera de ellas. Los niños con un exceso de actividades extraescolares muestran cansancio, estrés y se sienten presionados. Tienen la necesidad de cumplir con todo y con todos y se dan cuenta de que no pueden. Esto puede repercutir de forma negativa en su salud mental. Es recomendable:

- No llenar la semana de actividades. Planificar un horario con el niño y destinar un tiempo suficiente a las tareas escolares, extraescolares y a su descanso. El horario debe ser realista
- Planificar actividades gratificantes para el niño. Por ejemplo, si al niño le cuestan las matemáticas se pueden destinar algunas horas a la semana a repasar esta materia, pero también a realizar otras actividades que al niño le resulten más agradables: fútbol, música...
- Las actividades deben gustar al niño, no sólo a los padres. Algunos padres quieren que el niño estudie o practique una actividad que ellos no pudieron realizar en su infancia. Hay que escuchar lo que quiere el niño.
- No hay que ser excesivamente exigentes con el niño. Hay que animarlo a que lo haga lo mejor que pueda, y reforzarlo por los pequeños avances, pero no exigir resultados.