

Señales de ansiedad en niños

Cómo reconocerlas y qué hacer cuando aparecen

— Sara Tarrés · Orientadora Familiar · COPC 15709

— PARTE 1 —

Reconocer: señales que merecen atención

La ansiedad infantil no siempre es evidente. A veces son dolores físicos sin causa médica, un miedo que bloquea o una irritabilidad que no encaja con la situación. Estas señales ayudan a afinar la mirada sin alarmarse ni minimizar lo que ves.



Señales físicas

El cuerpo habla primero

- Dolores de barriga o cabeza sin causa médica
- Problemas para dormir: pesadillas o despertares frecuentes
- Tensión muscular o sensación de ahogo
- Náuseas ante situaciones estresantes



Señales emocionales

Lo que siente por dentro

- Miedos intensos que no corresponden a su edad
- Necesidad constante de reaseguración
- Irritabilidad que no encaja con la situación
- Preocupación excesiva por que algo malo pase



Señales de conducta

Lo que se ve desde fuera

- Evitación del cole, amigos o situaciones nuevas
- Regresiones a conductas de edades anteriores
- Rabietas atípicas para su edad
- Dificultad para separarse, nueva o excesiva



Cuándo prestar más atención

El peso de lo que ves

- **Puntual** — normal, sin acción especial
- **Se repite** — observar con más atención
- **Interfiere en el día a día** — buscar orientación profesional

— PARTE 2 —

Qué hacer: 5 acciones concretas para casa

No necesitas ser experta en psicología para marcar la diferencia. Estas acciones concretas pueden ayudar mientras decides si buscar orientación profesional o no.

1 Nombra lo que ves, sin amplificar

"Veo que te cuesta ir al cole últimamente, es normal sentir eso a veces." Normaliza sin dramatizar. Evita "pobrecito" (amplifica) o ignorarlo (invalida).

2 Mantén las rutinas como ancla de seguridad

La previsibilidad reduce la ansiedad. Horarios estables de sueño, comida y actividad le dan una sensación de control sobre lo que le rodea.

3 No refuerces la evitación — pero tampoco la forces

Si cedes siempre, la ansiedad crece. Si fuerzas de golpe, también. El camino: pequeños pasos a su lado. "Ya sé que es difícil, vamos juntos."

4 Cuida tu propia calma — se contagia

Tu sistema nervioso regula el suyo. Cuando estás tranquila le das información de que la situación es manejable. No tienes que fingir: sí modular cómo lo muestras.

5 Dale recursos para el momento de activación

Respiración 4-4-4: inspira 4, aguanta 4, suelta 4. Poner nombre: "esto es ansiedad, no es peligro". Una rutina de calma acordada juntos: un objeto, una frase, un lugar seguro.

Cuándo buscar orientación profesional

Si respondes sí a 2 o más, vale la pena pedir ayuda

- ¿Lleva más de 4 semanas con estas señales de forma constante?
- ¿Interfiere en su vida diaria: cole, amigos, sueño o comida?
- ¿Has intentado cosas y nada mejora, o incluso empeora?

Más artículos sobre ansiedad infantil en:

mamapsicologainfantil.com/ansiedad-infantil