



Estos días que estamos pasando tan difíciles, en los que no nos queda más remedio que estar en casa, en los que quizá nos ha tocado vivir la pérdida de un familiar, la preocupación de la situación laboral que estamos pasando, la tensión que el miedo genera o las noticias que vemos en los informativos o periódicos, quizá también nos encontramos a nuestros hijos con determinados comportamientos que nos sorprenden, que nunca les habíamos vistos o los niños empiezan a preocuparnos porque detectamos que están con ansiedad o estrés.

Los niños en la situación que estamos viviendo, pueden sentirse ansiosos o tener estrés porque no pueden salir de casa, nos ven preocupados, oyen noticias que les preocupan, necesitan movimiento y actividad que no tienen, necesitan las rutinas de normalidad...

El estrés es una reacción ante una situación. **Suele aparecer como respuesta normal a un peligro o amenaza** o algo o situación que nos produce inquietud o nos preocupa. Puede provocar nerviosismo, enfado, frustración e incluso cambios fisiológicos, pero no siempre es negativo. Hay un nivel de estrés positivo que sirve de estímulo para afrontar la situación (por ejemplo reaccionar ante un peligro).

La ansiedad, sin embargo, es una *reacción* al estrés crónico y suele ser una respuesta desproporcionada con respecto a la "amenaza". Nos controla y hace que no nos sintamos capaces de afrontar la situación. En estos días, que creamos que no aguantamos más estar en casa tanto tiempo, o que pensemos que vamos a enfermar pueden ser esa "amenaza" que nos vemos incapaces de controlar y superar.

Las manifestaciones clínicas de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes, varían en función de su edad y de su desarrollo cognitivo y emocional. En las **primeras etapas** de la infancia algunas de ellas son frecuentes la inquietud motriz, el llanto inmotivado, la pérdida de apetito, los trastornos del sueño, la negativa a separarse de los padres, dolores abdominales, cefaleas, las dudas y los temores irreprimibles. En **niños mayores y adolescentes**, además de las anteriores, algunas de las que aparecen y son reconocibles fácilmente, con el desarrollo de las capacidades de comunicación, son la angustia (elemento nuclear en los trastornos de ansiedad), dolor torácico, taquicardias, cambios de humor injustificables, obsesiones, rituales, inhibición motriz, dificultades de concentración y atención, lentitud de procesamiento, problemas de memoria, temores irreprimibles.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN UNA SITUACIÓN COMO ESTA?

1.- Dar ejemplo: intentar nosotros estar serenos, estar calmados porque ellos imitan nuestras conductas, cuando no saben cómo afrontar una situación, buscan en nosotros el modelo. Incluso, si ven que no nos alteramos antes su ansiedad, van a ir serenándose.

2.- No restarle importancia a lo que viven, normalizarlo. Sus sentimientos son importantes.



3.- Ayudarles a expresar lo que sienten o viven: con los más pequeños podemos invitarles a hacer un dibujo de lo que están viviendo y desde ahí hablar con él de lo que siente, piensa o ha escuchado. Con los más mayores, realizar una escucha activa e invitarles a que nos lo cuenten con sus propias palabras, cuando quieran y si quieren.

Hablando con ellos vamos a poder hacerles ver si tienen algún pensamiento incorrecto, distorsionado o irracional.

4.- Podemos realizar algunas técnicas de relajación o que les ayuden a disminuir la ansiedad. Con los más pequeños se pueden plantear en forma de juego y con los más mayores siguiendo directamente las pautas de la técnica de relajación.

ALGUNAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PODER HACER CON LOS NIÑOS O LOS ADOLESCENTES.

Respirar profundo:

Respirar lentamente por la nariz... sostener la respiración durante unos segundos... y luego, lentamente exhalar por la nariz o la boca. Repetir esto varias veces.

Para esto es muy útil la técnica del globo: imaginar que somos un globo, que se hincha totalmente y está un rato lleno y después se vacía muy despacio.

Relajarse de la cabeza a los pies

Que el niño se acueste con una mano en su estómago y la otra sobre su pecho. Que cierre los ojos y relaje todos sus músculos, desde la cabeza hasta la punta de los dedos de sus pies. Que respire lenta y profundamente y que imagine que la tensión va desapareciendo de su cuerpo

Muy bueno para esto con los más pequeños es imaginar que somos animales como la tortuga, un robot o un muñeco de trapo.

La tortuga: el niño se colocará en el suelo boca abajo y tiene que imaginar el sol está a punto de esconderse y la tortuga ha de dormir, para ello ha de encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga. Después imaginará que ya es de día de nuevo y la tortuga tiene que despertarse y emprender viaje por lo que ha de sacar piernas y brazos de nuevo muy despacio.



Muñeco de trapo: que imagine que es un robot y se mueva como tal. Pasado un minuto que imagine que es un muñeco de trapo o una marioneta de hilos y represente como brazos, piernas y tronco se relaja. Que juegue a ser una marioneta de hilo y nosotros le movemos los brazos y piernas que cuelgan relajados...

Otros ejercicios de control del cuerpo con niños un poco más mayores pueden ser:

Que se siente y extienda las manos sobre las rodillas y que comience a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.

- 1- Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se destensa suavemente.
- 2- Hombros: se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco.
- 3- Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.
- 4- Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.
- 5- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.
- 6- Espalda: se inclina hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.
- 7- Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

Con los más mayores podemos intentar seguir una técnica de relajación dirigida.

Tomar vacaciones mentales:

Enseñarle al niño a visualizar (es importante que sea una imagen) un lugar que él considere apacible, donde disfrute y se sienta seguro. Ha de cerrar los ojos e imaginárselo. Nos puede describir (lo que ve, colores, sonidos, hasta olores que pudiera haber...) cómo es y lo que está viendo y así se concentra más en ello. Si vemos que solo no le sale y nos ha dicho por ejemplo que le gusta la playa, podemos ayudarle haciéndole recordar cómo es la playa, las olas como suenan, si el agua está fría o caliente....

Apretar con fuerza

Una pelota, peluche o muñeco anti estrés para apretar puede ayudar a liberar tensiones. También podría utilizar plastilina.



Hacer ejercicio físico

El ejercicio puede ser una manera excelente de canalizar la energía. Además, libera endorfinas (sustancias presentes en el cerebro asociadas con estados de ánimo positivos) que ayudarán a que el niño se sienta bien y a que mejore su estado de ánimo. Hay muchas tablas de deporte para niños ahora en Youtube.

Pensar en positivo

Recordar cada día las cosas buenas que os están pasando aunque estemos en casa o, entre tanta información negativa que recibimos, buscar las noticias positivas.

Utilizar música

Escuchar música puede aliviar la tensión de diferentes maneras. Que elija lo que quiere: escuchar música que lo motive a bailar o canciones que lo calmen. O bailar canciones como loco para liberar tensiones...

Hacer mandalas: se encuentran en internet para las diferentes edades de los niños aunque también pueden inventárselas los niños y así ocupan su mente más.

Hacer oración: en youtube se encuentra para niños y para más mayores. La oración en familia es un espacio estupendo para relajarse. Al igual que podemos imaginar "vacaciones mentales", podemos cerrar los ojos y visualizar una imagen de Jesús que le sea significativa al niño, visualizar que Jesús o María están con nosotros, nos cuidan, nos transmiten su paz....

Hacer Mindfulness para niños: en Youtube se encuentra para niños

Jugar con los niños a diferentes cosas y mantenernos entretenidos en familia y relajados: darnos masajes y así ayudarnos a relajarnos, jugar a juegos de mesa, ver una película juntos....