

Miedo y preocupaciones pueden ser comunes y apropiados para el desarrollo en la infancia.

El miedo excesivo a peligros o problemas anticipados, acompañado de un sentimiento intenso o síntomas físicos, pueden ser señales de un trastorno de ansiedad subyacente si son:

- Intensos
- Frecuentes
- Persisten durante largos períodos de tiempo
- Inapropiados para la edad del niño
- Interfieren con la vida del niño



Los CDC estiman que el **9.4%** o aproximadamente **5.8 million** millones de niños en los Estados Unidos tienen un trastorno de ansiedad diagnosticable

La ansiedad es la condición de salud mental más común tanto para niños como para adultos. La ansiedad puede ser difícil de reconocer porque puede manifestarse de diferentes maneras dependiendo de la edad del niño. Los niños más pequeños tienden a tener más síntomas físicos. Los signos y síntomas generales de ansiedad pueden incluir:

Primera Infancia

- Llanto frecuente
- Apego excesivo
- Alteraciones del sueño
- Dolores de cabeza/cabeza
- Evitación escolar
- Dificultad para separarse de los padres

Edad Escolar

- Perfeccionismo
- Dudas sobre sí mismo
- Preocupaciones excesivas
- Aislamiento social
- Evitación escolar
- Miedo al daño
- Preocupación por "qué pasaría si"
- Hiperactividad
- Dolores de estómago/cabeza
- Alteraciones del sueño

Adolescencia

- Irritabilidad
- Falta de concentración
- Evitar situaciones
- Bajo rendimiento escolar
- Alteraciones del sueño
- Mayor sensibilidad a las críticas
- Uso de sustancias
- Estrategias de afrontamiento poco saludables

La ansiedad activa nuestro sistema de **lucha, huida o parálisis** y conduce a síntomas físicos y mentales. Esto puede causar evitación, huida del estrés, agresión verbal y física, y sensación de estar atrapado emocional o físicamente.



Factores Protectores

Tener comidas familiares juntos
Sentirse conectado a la escuela/comunidad
Resiliencia
Habilidades para resolver problemas
Sentido de propósito

Opciones de Tratamiento

Terapia solamente
Medicamento solamente
Combinación de ambas

Obtener ayuda temprano es mejor. Nunca se preocupe solo. Consulte a su pediatra.

