

# Ansiedad y depresión en la infancia

Palafox Guarnero, Mónica Lorena

2022-09-19

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5728>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Ansiedad y depresión en la infancia**

Mónica Palafox Guarnero

Publicado en “E-Consulta” el 19 de septiembre de 2022. Disponible en:  
<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202209190743109530>

Con cierta frecuencia podemos observar que los niños nos hablan de sus miedos y/o preocupaciones. Sin embargo, los adultos tendemos a pensar que los ellos no tienen grandes problemas y son del todo felices y que prácticamente estas emociones desagradables son exclusivas de los adultos “los pequeños siempre están felices y sin preocupaciones”. No obstante, los menores de edad experimentan estos sentimientos en diferentes momentos de su desarrollo. Por ejemplo, los más pequeños sienten angustia al separarse de sus padres, aunque estén seguros y bien cuidados por otros adultos que los aman y protegen. Cuando estos sentimientos de miedo y tristeza son persistentes y extremos podrían significar ansiedad o depresión. Dado que la expresión de estos estados está vinculada a lo que un niño piensa y siente, también son llamados “trastornos de internalización”.

### ***Ansiedad.***

Cuando en la vida de un niño persisten diferentes miedos y preocupaciones típicos de su etapa de desarrollo, o cuando los miedos y sus preocupaciones son tantos que interfieren con sus actividades en la escuela, la casa y juegos, pueden que estemos hablando de un trastorno de ansiedad. Por ejemplo:

- a. Sentir un miedo irracional al separarse de los sus padres o cuidadores (ansiedad de separación).
- b. Sentir miedo extremo en situaciones o algo específico como el caso de los perros, insectos, ir al doctor, los botones (fobias).
- c. Sentir un miedo inexplicable en la escuela u otros lugares donde haya personas (ansiedad social).

- d. Estar muy preocupados por el futuro o de que le ocurran cosas malas (ansiedad generalizada).
- e. Presentar frecuentemente episodios de miedo intenso, repentino e inesperado, que se presentan con síntomas como taquicardia, dificultad para respirar, sentirse mareado, tembloroso y con sudoración (trastorno de pánico).

Estos niños se caracterizan por un temperamento miedoso, preocupados, irritables y enfadados, problemas para conciliar el sueño, fatigados, con dolores de cabeza y/o de estómago. Algunos de los pequeños no expresan sus temores y pueden pasar desapercibidos. También podremos encontrarnos con niños extremadamente perfeccionista que rompen en llanto ante una calificación menor al 10. O quienes han vivido desastres naturales o situaciones en las que su vida se ha visto en peligro, manifestando un trastorno por estrés postraumático.

### ***Depresión.***

Sentir tristeza o desesperanza ocasionalmente es parte de la vida de todas las personas, incluyendo a los niños. Sin embargo, algunos de ellos se sienten tristes o sin interés por lo que antes llamaba su atención, o se sienten indefensos o sin esperanza antes situaciones para las cuales no tienen recursos para enfrentar las. Cuando veamos a los niños experimentan permanentemente tristeza y desesperanza, puede que tengan depresión.

Estos son los síntomas que pueden prender un foco rojo en su comportamiento:

- Comen mucho más o mucho menos de lo normal.
- Duermen mucho más o mucho menos de lo normal.
- Se sienten cansados y sin fuerza o tensos e inquietos la mayor parte del tiempo.
- Su atención es dispersa y no pueden concentrarse en sus actividades.
- Expresan que son despreciables, inútiles y culpables.
- Pueden autolesionarse.

- En casos extremos piensan en el suicidio o planean hacerlo.
- Algunos no parecen estar triste y su actuar los cataloga como alborotador o perezoso.

### ***¿Qué se puede hacer?***

Acudir con un psicólogo infantil, quien además trabajará con el psiquiatra infantil, con la intención de evaluar al niño. Lo importante es planificar un tratamiento que involucre a la familia y la escuela. La terapia cognitivo conductual es un tipo de terapia empleada para la ansiedad o la depresión, en particular con niños mayores. El citado enfoque ayuda al niño a cambiar patrones de pensamiento negativos por una más eficaz y positiva.

La terapia del comportamiento para abordar la ansiedad ayuda a los niños a manejar los síntomas de ansiedad, mientras se les expone gradualmente a sus propios miedos y aprender que no le sucederán “cosas malas”. Aprenderán a sentirse menos estresados, consumiendo alimentos nutritivos, practicando actividad física, dormir suficientes horas, con rutinas predecibles y apoyo social.