







# Ansiedad y Depresión en los niños: Pautas para los padres

**Dra. D<sup>a</sup> Aurora Gavino Lázaro.**

*Catedrática del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Málaga.*

La preocupación por los hijos comienza desde el mismo momento en que nacen, y para la mayoría, posiblemente, incluso antes.

Esta preocupación se relaciona con frecuencia con la salud. Sin embargo, desde hace algunas décadas, el concepto de salud ha sobrepasado el sentido físico y se ha ampliado al psicológico.

Los medios de comunicación, los libros de divulgación y el boca a boca son fuentes de información sobre el peligro de problemas y trastornos psicológicos en niños y adolescentes.

La inquietud de los padres comienza desde el momento en que se plantean cómo saber si su hijo sufre alguno de esos problemas.

Aquí nos vamos a centrar en la ansiedad y en la depresión. ¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene ansiedad o si está depresivo?, ¿cómo diferenciar lo que es propio de las etapas evolutivas normales del crecimiento de lo que

es problemático?, ¿cómo distinguir lo que es normal y pasajero de lo que no lo es?

Vamos a presentar algunas pautas que permitan responder a estas preguntas, y ofrecer así una guía de detección y actuación consecuente y también de tranquilidad a los padres.

## **El cambio de comportamiento**

En primer lugar, hay que fijarse en los cambios repentinos, de casi un día para otro, del estado de humor de su hijo. Por ejemplo, el niño deja de hablar, prefiere estar solo, llora por cualquier cosa, se esconde y llora en silencio, se enfada ante cualquier inconveniente, da patadas a lo que encuentra a su paso, deja de jugar con los amigos, es incapaz de concentrarse en sus deberes escolares, le cuesta respirar, suda o tiembla sin motivo aparente, etc. Anteriormente su comportamiento era social, tranquilo, amable, relajado, reflexivo o sencillamente como la mayoría de los niños de su edad, contento a veces, enfadado de vez en cuando y cariñoso unas veces sí y otras no.

Así pues, el cambio es evidente, y además, con ciertas características desagradables para la convivencia de la familia; sin contar con esas explosiones emocionales en las que con frecuencia se percibe sufrimiento.

Incluso esos comportamientos excesivos, no son importantes si se dan únicamente de vez en cuando, en determinados momentos y ocasionalmente algún día. Todos tenemos días malos, situaciones desagradables o momentos difíciles. Lo que realmente importa es la duración y la frecuencia de esas manifestaciones.

## **Duración y frecuencia**

La duración y la frecuencia de los comportamientos preocupantes son dos medidas importantes para distinguir lo que es normal en el proceso del crecimiento de lo que no lo es y es aconsejable tener en cuenta.

Un examen al día siguiente en el colegio puede poner muy nervioso al niño; un partido de competición de algún deporte en el que participa genera a menudo mucha tensión; sacar calificaciones bajas en el colegio cuando es importante para el niño puede llevar a

enfado, tristeza, o lloros. Y así podríamos poner muchos más ejemplos que supusieran estados de ansiedad o de bajo estado de ánimo, motivados por circunstancias que lo justifican y que, una vez pasan o se solucionan, desaparecen y todo vuelve a su lugar habitual. Sin embargo, cuando la reacción de ansiedad o de depresión sigue, a pesar de que el acontecimiento desencadenante ya ha pasado y ha perdido su valor, y los días se suceden, pasan las semanas y el niño continúa con un estado de agitación o de decaimiento injustificado, es el momento de plantearse algunas medidas. Si la edad del niño lo permite, en primer lugar es aconsejable una intervención familiar.

## Intervención familiar

Los padres han observado cambios en su hijo. Estos cambios ya duran semanas. Los nuevos comportamientos y expresiones emocionales son muy diferentes de la forma habitual de ser del niño. Es entonces cuando los padres hablan con su hijo para entender lo que le ocurre o qué motivos provocan tales conductas y reacciones emocionales. Si esta primera medida no es suficiente se pasa a recabar información de otras fuentes cercanas a

su hijo, fundamentalmente el colegio, otros familiares y los amigos.

### Hablar con el hijo

Siempre que sea posible, la primera intervención es hablar con el niño. La edad es muy importante, ya que depende de ésta la mayor o menor información que se pueda obtener.

Es muy probable que preguntas directas del tipo: *¿qué te ocurre?*, *¿por qué lloras?*, *¿por qué te enfadas tanto?*, o *¿por qué gritas?*, por ejemplo, no consigan respuestas clarificadoras. Los niños responden a la situación del momento y no dan explicaciones de su comportamiento en términos generales. Además, cuando están enfadados, tristes o con deseos de soledad, son reacios a comentar lo que les ocurre. Por otra parte, en muchas ocasiones ni ellos mismos saben exactamente lo que les pasa o por qué les pasa.

Así pues, el momento y el lugar para hablar con el hijo hay que elegirlo muy bien. Es necesario:

- Escoger una hora en que ni el niño ni los padres tengan algo que hacer muy pronto.
- Elegir el momento en el que el niño no está distraído viendo su programa preferido o inquieto porque tiene que hacer deberes, o cualquier

cosa que le lleve a intentar acabar cuanto antes la conversación o a rechazar hablar.

- El lugar tiene que ser el adecuado, es decir, que no posibilite la interrupción de otras personas.
- Deben de estar cómodos y facilitar el contacto.

Por otra parte, la manera de interactuar ha de ser cercana:

- Deben tener un buen contacto visual.
- El tono de voz debe ser cariñoso y tranquilizador.
- Los gestos han de ser acogedores, invitando a hablar y mostrando interés.
- El contacto ha de ser lo más continuo posible.

El contenido de la conversación ha de mostrar diálogo y no convertirse en un monólogo por parte de los padres o en un interrogatorio:

- Debe expresar la preocupación por lo que le sucede al niño.
- Ha de incluir palabras de comprensión.
- Debe transmitir seguridad y competencia.
- Ha de aportar escucha activa.

Los padres son la seguridad para el niño por lo que en todo momento ha

de tener claro que van a ayudarlo, que no van a juzgar y que sea lo que sea están dispuestos a resolver el problema.

El sentimiento de ser una familia, de que pertenecen al mismo equipo y siempre se apoyarán unos a otros, ha de transmitirse de manera clara y fuerte para que el niño no dude ni un instante de que su problema tiene solución y que sus padres están con él siempre. A veces, por motivos diferentes, no es posible hablar con el hijo, o aunque se haya hablado y confiado a sus padres, éstos ven oportuno recabar información del colegio. También puede suceder que el conflicto que ha provocado el estado de ansiedad o de bajo estado de ánimo en el niño esté en el recinto escolar.

### **El colegio**

Es conveniente saber si el comportamiento del niño ocurre únicamente en casa o se da también en el colegio. Para ello nada mejor que informarse con el profesor o el tutor del niño.

Si es algo general, es frecuente que el rendimiento escolar se resienta, así como su participación en clase y en las horas del recreo.

Los profesores pueden informar si ha habido alguna situación que ha podido provocar esos cambios. En caso

afirmativo, es aconsejable hablarlo y entre ambas partes, profesores y padres, buscar la mejor solución para el niño.

En el caso de que los profesores no encuentren ningún motivo concreto, también es importante solicitar su ayuda ya que son parte importante de su vida. Su colaboración podría ser muy eficaz de la siguiente manera:

- Observación diaria en clase para ver qué situaciones concretas acentúan la ansiedad o las conductas depresivas.
- Refuerzos sobre su rendimiento escolar, su contacto con compañeros y su colaboración en trabajos y juegos de grupo.
- Invitación frecuente a que intervenga en las actividades de clase: salir a la pizarra, contestar una pregunta, realizar una tarea concreta. Animándole a que siga participando.
- En el recreo, contar con él en juegos de grupo, si es que suelen darse.

### **Otros familiares**

En ocasiones los familiares más cercanos, abuelos, tíos, son fuente de información importante. Cuando la relación con el niño es muy estrecha pueden fijarse en comportamientos, actitudes y comentarios del niño que den luz sobre lo que le está ocurriendo y a qué se debe. En muchas familias

los abuelos cumplen un papel relevante, ya que se quedan con los niños con mucha frecuencia. Conocer cómo funciona el niño cuando está con ellos es importante y, a menudo, se consigue una información muy valiosa. Es más, a veces el comportamiento cambia en ese ambiente, siendo mucho más relajado o animoso.

Los amigos del niño son otro foco de información significativo, en especial cuando ya tiene cierta edad.

### **Los amigos**

Los niños, a cualquier edad, tienden a relacionarse con sus iguales. Cuando el niño se aísla, se aleja de sus amigos también. Los niños deprimidos huyen de situaciones sociales. Qué opinan los más amigos de la nueva situación, a qué creen que se debe, puede ayudar mucho en un momento determinado. No obstante, esa información tiene que pasar antes por el tamiz del niño, ya que es posible que no quiera que nadie se entere de lo que le está pasando, y menos que nadie sus amigos.

Si su negativa a hablar, a contar lo que le sucede, se mantiene. Si la información de profesores, familiares y amigos, no aclara nada. O si sencillamente, todos están de acuerdo en que le ocurre algo pero no saben qué es y el



niño se ve incapaz de expresar lo que siente, entonces es aconsejable acudir a un profesional.

## Intervención de un profesional

Llegados aquí, se impone la consulta a un psicólogo que pueda ayudar al niño o a sus padres.

El primer contacto es importante que lo tengan los padres sin el niño con el fin de que puedan explicar al psicólogo lo que han observado, lo que les preocupa y lo que solicitan del especialista.

Si el psicólogo considera oportuno ver al niño en sesiones terapéuticas, es conveniente que los padres hablen antes con él:

- Explicarle la necesidad de una ayuda profesional.
- Comentarle en qué consiste esa ayuda.
- Contarle lo que es un psicólogo.
- Incitarle a que pregunte todo lo que quiera sobre el tema con el fin de aclararle dudas y posibles reticencias.
- Insistírle en que ellos estarán con él y que nadie va a presionarlo o a ponerlo en una situación desagradable.
- Decirle que si no está seguro pueden ir una vez y después decidir si quiere volver o no.

El psicólogo evaluará lo que le sucede a su hijo, verá qué puede haberlo provocado y qué intervención es la adecuada. Pero siempre, siempre, tendrá

que contar con su colaboración. Los padres juegan un papel fundamental en el proceso terapéutico. Han de seguir las instrucciones del psicólogo en todo momento. No pueden decaer, cansarse o decidir que el trabajo es exclusivo del profesional.

Recuerden que han acudido al psicólogo porque se preocupan por su hijo. Y eso está bien, ya que su hijo es lo más importante para ustedes. Así pues, si lo quieren, si desean lo mejor para él, colaboren, sean constantes y piensen que su esfuerzo vale la pena porque están contribuyendo a que su hijo vuelva a ser feliz.