

# Señales de ansiedad en adolescentes y preadolescentes

Los adolescentes y preadolescentes suelen preocuparse de muchas cosas. Quizás se preocupen de sus amigos, su estatus social, calificaciones, el futuro y los acontecimientos mundiales. Normalmente estas preocupaciones no duran mucho ni causan problemas serios. Sin embargo, la ansiedad puede convertirse en un problema cuando persiste, ocurre con frecuencia y/o afecta rutinas o metas. Éstas son algunas señales que pueden indicar que su hijo/a siente ansiedad.



## ¿Qué hace su hijo/a?

La ansiedad puede resultar más obvia en niños más pequeños que lloran o no desean separarse de sus padres en ningún momento. Con los adolescentes, la ansiedad puede manifestarse en menores oportunidades de hablar o relacionarse con compañeros o adultos. Los adolescentes podrían quejarse cuando son el centro de atención, evitar terminar las tareas escolares por miedo a cometer errores o evitar/rehusar emprender actividades en las que su éxito no está asegurado.

Los problemas serios de ansiedad en preadolescentes y adolescentes pueden conducir al aislamiento social, tristeza o irritabilidad y, en algunos casos, un episodio depresivo.

## ¿Qué dice su hijo/a?

Puede resultar difícil interpretar las pocas palabras que suelen pronunciar los adolescentes para determinar si la ansiedad es la causante de su estrés o evitación. Quizás puedan insinuar que les preocupa lo que piensen los demás de ellos o no ver el sentido de terminar una tarea si no la van a completar a la perfección. A menudo les preocupa defraudar a sus padres y pueden llegar a angustiarse al imaginar enormes consecuencias para su futuro por un examen poco importante.

## ¿Qué siente su hijo/a?

Hasta los niños de más edad podrían quejarse de sentirse enfermos o padecer dolor de estómago o de cabeza. Podrían sufrir cambios en sus hábitos de dormir o en su apetito. Podrían sobresaturarse con estímulos visuales (ver grandes cantidades de televisión mientras envían mensajes de texto y leen las redes sociales) u otros estímulos sensoriales (música a todo volumen mientras juegan videojuegos).

## ¿Cómo sé si la ansiedad de mi hijo/a se ha convertido en un problema?

Las cuatro preguntas siguientes suelen resultar útiles para determinar si la ansiedad está afectando la vida de su hijo/a. De ser así, es posible que su adolescente necesite la ayuda de un psicólogo o un proveedor de salud mental.

- ¿Se preocupa o pide confirmación reiterada su hijo/a casi todos los días?
- ¿Evita su hijo/a consistentemente ciertas situaciones o actividades apropiadas para su edad?
- ¿Tiene su hijo/a frecuentemente dolor de estómago o de cabeza, o episodios de hiperventilación?
- ¿Tiene su hijo/a rituales repetitivos diarios?