

## La ansiedad también la sufren los niños



Por **POR MARLENE DAVIS**  
**EDUCADORA CERTIFICADA**  
**DE PADRES, COACH DE VIDA**  
**CERTIFICADA Y AUTORA DE**  
**LIBROS.**

**S**entir ansiedad de manera ocasional es normal especialmente cuando tu cuerpo experimenta el estrés ante una situación de gran preocupación. Por ejemplo: El miedo a las alturas, hablar en público, conflictos de familia, la falta de trabajo etc. Cuando las preocupaciones son excesivas, intensas y persistentes que llegan a interferir con tus actividades diarias y son difíciles de controlar. Podrían ser señales de un trastorno de ansiedad.

Las estadísticas recientes demuestran que más de 40 millones de adultos en los Estados Unidos sufren de ansiedad desordenada. Las mujeres son más diagnosticadas con el desorden de ansiedad que el hombre. En cada ocho niños uno sufre con ansiedad desordenada. Las investigaciones demuestran que los niños que no son tratados con este desorden tienen un alto riesgo de bajo rendimiento escolar. (ADAA)

### Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

### Causas de la Ansiedad

- Trauma
- Personalidad
- Otros trastornos mentales
- Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad
- Acumulación de estrés
- Desequilibrio de neurotransmisores

### Cuándo buscar ayuda profesional

La ansiedad puede ser extenuante, por lo tanto es importante que busques ayuda profesional. La intervención de psicólogos y psiquiatras capacitados te pueden evaluar y ayudar a controlar la ansiedad y reducir tus síntomas.

En mi libro de autoayuda para los adolescentes “Live your life to your fullest potential” comparto mis métodos de enfrentamiento que me ayudaron a combatir la depresión y los ataques de pánico sin la ayuda de estimulantes.

**Si desea contactar a Marlene Davis visite su pagina web [Marlenedavis.com](http://Marlenedavis.com)**

**O comuníquese al 602-292-7237**

**Marlene Davis actualmente ofrece charlas y clases virtuales acerca de los temas que más preocupan a nuestra comunidad.**

