

The Anxious Child



Recognizing Anxiety Disorders in Children



Mental Health Association in Texas
1210 San Antonio, Ste. 200
Austin, Texas 78701
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)
www.mhatexas.org

www.ParentingInformation.org

The Anxious Child

Sue is eight years old and anxious about almost everything. She worries a lot and doesn't want to go to school, even though she has good friends. She may have an anxiety disorder.

Anxious children are often very nervous or uneasy. Some may seek a lot of attention, and their worries may get in the way of activities. Because anxious children may also be quiet and well behaved, their anxiety or fear may not be noticed. Parents should pay close attention to the signs of anxiety so it can be treated early and prevent further problems. It is important to take a child's fears seriously.

Young children may have short-lived fears, such as fear of the dark, storms, animals, or strangers. All children experience some anxiety. Anxiety in children is expected and normal for growing children. For example, healthy children ages eight months to preschool years may become very upset when separating from their parents or other persons with whom they are close.

However, if your child's anxiety or fear causes problems with his/her daily lifestyle such as going to school, making friends or being away from parents, talk to a mental health professional, a doctor, your child's school nurse or counselor.

TYPES OF ANXIETY & SYMPTOMS

One type of anxiety is called **separation anxiety**. This is when the child experiences the following:

- Has constant thoughts and fears about the safety of his/herself and family
- Does not want to go to school
- Complains often of stomachaches and other sicknesses
- Worries about sleeping away from home
- Is very attached
- Panics and/or throws tantrums when separating from parents
- Has trouble sleeping or nightmares

Another type of anxiety is when a child is afraid of specific things such as dogs, insects, or needles. This is called a **phobia**. Some anxious children are afraid to meet or talk to new people. These children may have few friends outside of the family.

Children with **severe anxiety** may:

- Worry about things before they happen
- Worry a lot about school, friends, or sports
- Have the same thoughts or repeats the same actions (obsessions)
- Fear embarrassment or making mistakes
- Have low self-esteem

GETTING HELP

Severe anxiety problems in children can be treated. Early treatment can prevent future problems, such as loss of friendships, academic and/or social problems and feelings of low self-esteem.

Treatments may include a combination of education, individual/family counseling, and/or medication.

If you think that your child has trouble with anxiety you should talk to a mental health professional, doctor, your local mental health authority, school nurse or counselor.

RESOURCES

Mental Health Association in Texas
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)
www.ParentingInformation.org
Spanish: www.InformacionParaPadres.org

American Association of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)
www.aacap.org
1-800-333-7636

National Mental Health Association
www.nmha.org
1-800-969-NMHA

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

**Mental Health Association in Texas
in collaboration with Texas Department of
Mental Health and Mental Retardation
and the Hogg Foundation for Mental Health**

*Information adapted from the
American Association of Child and Adolescent Psychiatry*

*Copyright, 2002, Mental Health Association in Texas
Brochure may be reprinted with permission from MHA in Texas*

Traci D. Patterson, Designer

El Niño Ansioso



Los Desórdenes de la Ansiedad que Reconocen en Niños



Mental Health Association in Texas
1210 San Antonio, Ste. 200
Austin, Texas 78701
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)
www.mhatexas.org

www.InformacionParaPadres.org

El Niño Ansioso

Susana tiene ocho años y se preocupa casi por todo. Se preocupa tanto que no quiere ir a la escuela, aunque tiene buenos amigos. Es posible que sufra de un desorden de ansiedad.

Los niños ansiosos son con frecuencia nerviosos e inquietos. Algunos buscan mucha atención, y sus preocupaciones pueden interferir con sus actividades. En otros que son callados y de buen comportamiento, su miedo o ansiedad puede pasar inadvertida. Los padres deben prestar mucha atención a las señales de la ansiedad para que sea tratada pronto y prevenir más problemas en el futuro. Es importante tomar en serio los miedos de los niños.

Los niños pequeños pueden tener miedos de corta duración, como miedo a la oscuridad, las tormentas, los animales, o a los extraños. Todos los niños experimentan un poco de ansiedad. La ansiedad en los niños es de esperar y es normal en el desarrollo de los niños. Por ejemplo, los niños sanos entre los 8 meses y los años preescolares pueden ponerse muy mal cuando tienen que separarse de sus padres u otras personas cercas.

Sin embargo, si el miedo o ansiedad de su niño causa problemas con su vida diaria (ir a la escuela, hacer amigos o estar lejos de sus padres) hable con un profesional de la salud mental, un médico, el consejero o enfermera de la escuela.

TIPOS DE ANSIEDAD Y SINTOMAS

Un tipo de ansiedad es **ansiedad de la separación**. Sucede cuando el niño experimenta lo siguiente.

- Pensamientos y miedos constantes sobre la seguridad personal y la de su familia
- No quiere ir a la escuela
- Se queja de frecuente dolor de estómago y otras enfermedades
- Tiene miedo de dormir afuera de su casa
- Está muy apegado
- Le da pánico o tiene berrinches al separarse de los padres
- Tiene problemas para dormir o pesadillas

Otro tipo de ansiedad es cuando un niño tiene miedo de cosas específicas como perros, insectos, o abujas. Esto se llama **fobia**. Algunos niños ansiosos tienen miedo de hablar con gente nueva. Estos niños pueden tener pocos amigos afuera de su familia.

Los niños con **ansiedad severa** pueden:

- Sentir mucha ansiedad/preocupación de eventos normales/diarios
- Sentir mucha preocupación sobre eventos miedosos que probablemente no pasarán
- Preocuparse demasiado sobre los amigos, la escuela, el deporte
- Tener los mismos pensamientos o repetir las mismas acciones (obsesiones)
- Tener miedo de ser avergonzados enfrente de otros o sentirse que todo el mundo los está mirando
- Tener bajo amor propio

CONSEGUIR AYUDA

Los problemas de ansiedad severa en niños pueden ser tratados con éxito. El tratamiento temprano puede prevenir problemas en el futuro, como pérdida de amistades, problemas académicos o sociales y sentimientos de baja autoestima.

Los tratamientos pueden incluir una combinación de lo siguiente: educación, consejería individual/familiar, y/o medicación.

Si usted cree que su niño tiene problemas con ansiedad hable con un profesional de la salud mental, su médico, la autoridad local de salud mental, la enfermera de la escuela o el consejero.

RECURSOS

Mental Health Association in Texas
Español: www.InformacionParaPadres.org

American Association of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)
www.aacap.org
1-800-333-7636

National Mental Health Association
www.nmha.org
1-800-969-NMHA

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Asociación de la Salud Mental de Tejas

En colaboración con el

Departamento de Salud Mental y Retraso Mental y
la Fundación Hogg de Salud Mental

Información adaptada de la Asociación Americana de
Psiquiatría Infantil y Adolescente

Copyright 2002, Asociación de la Salud Mental de Tejas
Puede ser reimprimido con el permiso de MHA en Tejas