

APOYO PSICOSOCIAL PARA LA ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO

El trastorno de ansiedad en niños escolares es un problema común que puede afectar negativamente su rendimiento académico, su bienestar emocional y sus relaciones sociales.

¿Qué es el trastorno de ansiedad en niños escolares?

El trastorno de ansiedad en niños escolares se refiere a un patrón persistente de ansiedad o miedo excesivo que puede manifestarse de diversas maneras, como:

- Ansiedad por separación (miedo a estar separado de los padres o cuidadores).
- Ansiedad social (miedo a interactuar con otros niños o adultos).
- Ansiedad por rendimiento (miedo a no hacerlo bien en la escuela).
- Ansiedad generalizada (preocupación excesiva por cosas como la salud, la seguridad, etc.).

¿Cómo se manifiesta el trastorno de ansiedad en niños escolares?

Los niños con trastorno de ansiedad pueden manifestar una variedad de síntomas, como:

- Inquietud o nerviosismo.
- Dificultad para concentrarse.
- Evitación de situaciones o actividades que les producen ansiedad.
- Quejas físicas como dolores de cabeza o estómago.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Irritabilidad o enfado.

¿Cómo intervenir en el aula?

A continuación, te presento algunas estrategias para intervenir en el aula:

- 1. Crear un ambiente seguro y acogedor:** Establecer un ambiente de aprendizaje positivo y seguro puede ayudar a reducir la ansiedad en los niños.
- 2. Identificar y abordar las fuentes de ansiedad:** Trabajar con el niño para identificar las fuentes de su ansiedad y desarrollar estrategias para abordarlas.
- 3. Enseñar técnicas de relajación:** Enseñar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la visualización o el yoga, puede ayudar a reducir la ansiedad.
- 4. Fomentar la comunicación:** Fomentar la comunicación abierta y honesta entre el niño, los padres y los maestros puede ayudar a identificar y abordar los problemas de ansiedad.
- 5. Proporcionar apoyo emocional:** Proporcionar apoyo emocional y validación puede ayudar a aumentar la confianza y reducir la ansiedad.

6. **Desarrollar habilidades sociales:** Desarrollar habilidades sociales, como la resolución de conflictos y la empatía, puede ayudar a reducir la ansiedad social.

7. **Colaborar con los padres:** Colaborar con los padres para desarrollar un plan de apoyo consistente en casa y en la escuela puede ayudar a reducir la ansiedad.

Recuerda que cada niño es único, y es importante adaptar estas estrategias a las necesidades individuales del niño.

Se recomienda documentar el caso y adaptar al contexto