

# ANSIEDAD

## HOJA DE INFORMACIÓN

### ¿QUÉ ES ANSIEDAD?



- La ansiedad es un sentimiento normal que muchas personas tienen algunas veces, incluidos los niños. **Es una reacción natural al estrés o la preocupación.**
- La ansiedad puede ser útil porque no hace estar **alerta y ser precavidos** en determinadas situaciones, como ser conscientes de cruzar la calle cuando hay mucho tráfico.
- La ansiedad se convierte en un problema cuando dificulta cosas como ir a la escuela, pasar tiempo lejos de la familia o rendir bien en los estudios o en los deportes.
- Cuando la ansiedad se convierte en un problema, se "trastorno de ansiedad."
- Los trastornos de ansiedad son una de las condiciones de salud mental más comunes en niños y adultos.



### ALGUNOS SIGNOS COMUNES DE PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN NIÑO

Negarse a ir al colegio o a pasar tiempo con los amigos

Sentirse enfermo sin motivo conocido

Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido

Preocuparse demasiado por los miedos (por ejemplo, por cosas que no están bajo su control)

Ir mucho al baño (sobre todo antes de salir de casa)

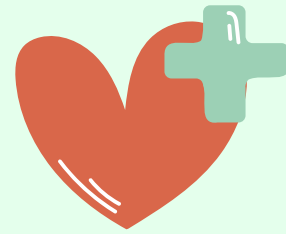
Dolores de estómago o de cabeza inexplicables

Dificultad para separarse de sus padres

Dificultad para respirar sin motivo conocido

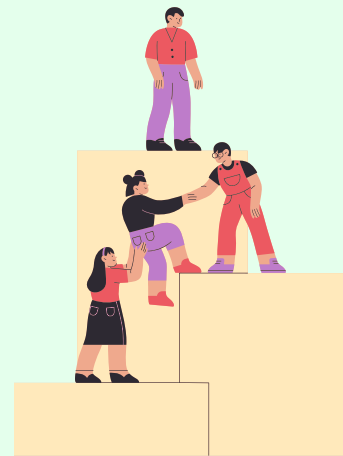
## ¿QUÉ PUEDO HACER Y CON QUIÉN PUEDO HABLAR PARA OBTENER AYUDA?

Si cree que su hijo puede tener problemas de ansiedad, un buen punto de partida es **hablar con su médico de cabecera o con el médico del centro de salud de su comunidad.**



El médico de su hijo le preguntará cómo se siente el niño y le pedirá que llene cuestionarios sobre sus sentimientos y comportamiento.

Las respuestas a estas preguntas ayudarán al médico a decidir **si su hijo necesita ayuda para afrontar la ansiedad.**



El médico puede sugerir que su hijo hable con un terapeuta o, en algunos casos, recomendarle que tome medicamentos para aliviar la ansiedad.

***Es importante saber que su médico no puede compartir con nadie más sin su permiso y el de su hijo información sobre su hijo ni sobre lo que recomienda para ayudarlo.***

***Sólo hay unas pocas circunstancias en las que su médico puede compartir información sin su permiso o el de su hijo. Si tiene alguna duda al respecto, consulte a su médico.***

Si su hijo tiene un profesor que lo apoya, sería útil hablar con esa persona y ver si ha notado que su hijo experimenta ansiedad en la escuela. Esta persona también podría tener ideas sobre cómo apoyar a su hijo en la escuela.



Es útil **hablar abiertamente y con apoyo** con su hijo sobre la ansiedad y la preocupación. Saber que cuenta con el apoyo de usted puede ayudarle a su hijo a sentirse mejor.

Con su apoyo, cariño y comprensión, y la ayuda de un profesional de salud bien informado, su hijo puede aprender a afrontar lo que le preocupa y atemoriza.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- **George Hull Centre for Children and Families** | [www.georgehullcentre.ca](http://www.georgehullcentre.ca)
  - Un centro en la comunidad de Etobicoke que apoya a niños, jóvenes y sus familias en torno al bienestar mental. El centro también dispone de servicios de traducción.
- **Lumenus Mental Health, Developmental & Community Services**
  - [www.lumenus.ca](http://www.lumenus.ca)
  - Un centro en el área de Toronto que ofrece atención de apoyo a niños y familias centrada en el bienestar mental, el desarrollo infantil y los servicios de intervención en los primeros años. El centro también dispone de servicios de traducción.
- **Sitio web de About Kids Health** | [www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca)
  - Este sitio web ha sido creado por Hospital for Sick Children y ofrece información útil para padres, adolescentes y niños. La información también está disponible en varios idiomas.
- **Sitio web y asistencia telefónica de Kids Help Phone**
  - [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) O llame al (1-800-668-6868)
  - Excelente sitio web con información sobre el bienestar mental de niños y jóvenes. También tiene secciones con información específica para los recién llegados a Canadá ([kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers](http://kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers)). Otra sección de este sitio web ofrece información en varios idiomas ([kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages](http://kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages)). Además, hay consejeros que hablan varios idiomas disponibles para conversar por teléfono con niños y jóvenes.
- **New Youth** | <https://newyouth.ca/en>
  - Comunidad en línea para jóvenes inmigrantes y refugiados recién llegados a Ontario. Ofrece información sobre cómo afrontar la depresión y la ansiedad, así como muchos otros temas.
- **Canadian Mental Health Association Newcomer's Health and Well-Being (para mayores de 12 años)**
  - <https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12/>
  - Un sitio web que ofrece información para conectar a los recién llegados con ayudas y programas para el bienestar mental.

- **LAMP Centro de Salud Comunitario** | <http://www.lampchc.org>
  - Un centro de servicios múltiples que proporciona una amplia gama de servicios de salud y comunitarios, y puede referir a otros servicios de salud locales.
  - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
    - Programa de Información Comunitaria ASK! - Los consejeros de asentamiento pueden orientar y referir a los recién llegados a una variedad de servicios comunitarios.
- **Stonegate Community Health Centre** | [www.stonegatechc.org](http://www.stonegatechc.org)
- **Rexdale Community Health Centre** | [www.rexdalechc.com](http://www.rexdalechc.com)