



**Josh Spitalnick, PhD, ABPP**

Psicólogo Licenciado

Certificado por la Junta en Psicología Conductual y Cognitiva

**Marti Munford, LPC**

Consejero Profesional Licenciado

### ***Criando a niños resilientes: 25 consejos para criar a un hijo/a con ansiedad o TOC***

*\*\*Si usted es padre o tutor de un niño que está luchando contra la ansiedad o el Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), estos consejos son para usted. Coloque este documento en un lugar donde sea visible y esté listo para compartírselos con otras personas importantes en la vida de su hijo/a\*\**

1. **Padres, por favor recuerden: Ustedes no son el problema... Pero son una gran parte de la solución.** Ver a su hijo/a sufrir de ansiedad puede ser doloroso, frustrante y confuso. Cada padre se ha preguntado alguna vez si hicieron algo para causar la ansiedad de su hijo. Hay que reconocer como padre cuán influyente y positivo puede ser usted en la recuperación de su hijo/a, ese reconocimiento, es el primer paso en brindarle la atención y el apoyo adecuado que necesita su hijo/a.
2. **Usted no está solo.** Ya sea a través de un grupo de apoyo, redes sociales o recursos locales y estatales, hay poder en la multitud de grupos y recursos. Encontrar otros cuidadores que tengan hijo/as con ansiedad y TOC puede ayudarlo a conectarse con recursos, crear un sentido de comunidad y reconocer que no está solo, y tampoco su hijo/a.
3. **Está bien no estar bien.** Es una de las lecciones más difíciles de aprender para nosotros, y es algo que los especialistas en ansiedad realmente creen. Enviar el mensaje a los niños de que sus crisis o momentos aterradores significan que algo anda mal los mantiene atrapados en un ciclo de falsas alarmas. Usted tiene la oportunidad de modelar la aceptación haciéndoles saber que está bien no estar bien. Lo mismo aplica para los padres: está bien no estar bien como padre.
4. **Sea consciente de cómo su propio estrés afecta su estilo y expectativas de crianza.** Mientras que habrá momentos magníficos con nuestros hijos, criar a un niño con ansiedad o TOC puede ser agotador. Si te sientes frustrado, tómate un descanso. Explíquele a su hijo/a que usted quiere ser útil y no puede ser útil sin tomar un descanso. Esto no te convierte en un mal padre, te hace más capaz y te da la oportunidad de modelar una tolerancia saludable a la angustia.
5. **La confianza en sí mismo, es algo que se demuestra y se cuenta.** Los estudios científicos son claros: comunicar confianza de que su hijo/a puede lidiar y usar sus habilidades de manera efectiva es muy importante. Además, las reacciones y comportamientos de los padres a menudo se escuchan más fuerte que las palabras. Los niños ansiosos prestan atención especial a las acciones no verbales, ya que están constantemente evaluando las amenazas y las incertidumbres. Al validar

sus sentimientos y su capacidad para lidiar con ellos, en lugar del resultado temido, enfatizas la resiliencia y la independencia.

6. **Enséñele a su hijo que el/ella puede afrontar el miedo.** Todos nos podemos beneficiar de las habilidades de afrontar problemas, la meditación, la respiración tranquila y la distracción saludable en el momento adecuado, pero sepa que el tratamiento y mantenimiento efectivo de la ansiedad se centra en enfrentar los miedos de frente y vivir con la incertidumbre. Desafortunadamente, las actividades de relajación o distracción solo funcionan a corto plazo y pueden reforzar la idea de que la experiencia emocional fue demasiado difícil. Esto enseñará escapismo, manteniendo a su hijo/a en el ciclo no deseado.
7. **Conozca la diferencia entre "miedo seguro" y "miedo peligroso".** El tratamiento y manejo de la ansiedad no tiene como objetivo cerrar nuestros centros de miedo, sino más bien recalibrar las falsas alarmas del cerebro ansioso. Ayudar a un niño a replantear estas situaciones no peligrosas como "miedosas, pero seguras" proporciona una base que les enseña a moverse hacia situaciones que normalmente harían que se congelaran, se atascaran o evitaran.
8. **Prepárese para tener conflictos con su hijo/a, pero sepa que su trabajo es reducir la intensidad.** Lo único que la ansiedad y el TOC quieren es certeza o absolución. Aunque el conflicto entre padres e hijo/as es una experiencia común, el cerebro ansioso se alimenta del conflicto porque el conflicto SIEMPRE tiene un fin. No siempre termina amable o inmediatamente, pero siempre termina. Usar el castigo en momentos en que el TOC o la ansiedad estallan transmite que este momento es culpa de su hijo/a mientras lo pone en equipos opuestos. Cuando muerdes el anzuelo para escalar o castigar el conflicto, el TOC o la ansiedad ganan. Usted y su hijo/a pierden.
9. **No subestimes la importancia de la educación y la comprensión.** Cuando los padres se presentan para una primera sesión, a menudo buscan la solución rápida, comprensiblemente. Sin embargo, las primeras sesiones son intencionalmente para educarlo a usted y a su hijo/a sobre la ansiedad o el TOC. Es fundamental aprender los no verbales, las falsas alarmas, los rituales y la evitación. No pases por alto su valor y no te apresures a través de él. La psicoeducación ES la primera fase del tratamiento.
10. **Entienda bien por lo que está luchando.** Ayude a su hijo/a a identificar metas saludables y comportamientos basados en valores que honren su sistema de creencias. Esto mantendrá a todos enfocados y motivados en tiempos difíciles.
11. **Aprenda el vocabulario de un especialista en ansiedad, comenzando con las GRANDES: D, O y C.**
  - **D's** para *detonantes* (*en ingles son triggers*). Los detonantes son las cosas internas o externas que nos molestan; Provocan la respuesta inicial del miedo. Casi cualquier pensamiento, cosa o experiencia puede ser un detonante.
  - **O's** (que también pueden ser M's) representan *obsesiones* o *miedos*. Estas son las preocupaciones, imágenes, sentimientos, creencias o sensaciones físicas que no son deseadas, no intencionales y hacen que la persona se sienta nerviosa, culpable, temerosa, disgustada y más.

- **C's** (que también pueden ser R's o CS's) se llaman *compulsiones, rituales o comportamientos de seguridad*. Estas son acciones y pensamientos intencionales (estos últimos se llaman rituales mentales) que se utilizan para evitar temporalmente la angustia. Estas acciones son el combustible que mantiene la ansiedad o el TOC. Conocer la diferencia entre una C, R o CS's es fundamental para que un niño (y el padre) obtengan información y comprendan mejor lo que se está trabajando a través del tratamiento.

- 12. Los rituales, las compulsiones y los comportamientos de seguridad vienen en muchas formas, no te dejes engañar.** Las preocupaciones y obsesiones son un problema, pero EL problema es la evitación, las compulsiones, los rituales y los comportamientos de seguridad. En el TOC y los trastornos de ansiedad, el problema no es el contenido de la preocupación, sino el ciclo repetitivo de acciones interminables (mentales o conductuales). Nombrar y reducir los rituales es fundamental para que su hijo/a tenga éxito en el manejo de la ansiedad o el TOC.
- 13. Los rituales mentales no son obsesiones.** Aunque no verá a su hijo/a hacer estos rituales mentales, los rituales mentales (RM) tienen el mismo efecto que lavarse las manos compulsivamente, revisar seguidamente, u otros rituales observables: mantienen a su hijo/a atascado. Los ejemplos de RM incluyen la repetición excesiva de palabras en su cabeza o la repetición de eventos en su mente, el monitoreo excesivo de sus reacciones corporales, preguntarse si fueron malinterpretados y muchas otras acciones mentales que se utilizan para reducir los sentimientos negativos asociados con los miedos centrales. Nombrarlos y reducirlos puede ser difícil, pero con habilidades y práctica, ayudará a romper el ciclo de acciones mentales repetitivas.
- 14. Adaptaciones familiares (AF) mantienen a la familia atascada.** Las adaptaciones familiares, también conocidas como AF, son las acciones, gestos o declaraciones que usamos como seres queridos para rescatar a los niños ansiosos de la incertidumbre o la angustia. Más del 90% de las familias con niños ansiosos informan que ofrecen AF. Si bien la intención es detener la angustia, estas acciones en realidad empeoran el problema (¡y dejan a las familias sintiéndose agotadas y manipuladas!). Ser capaz de identificar y alejarse de las adaptaciones es uno de los primeros y más importantes pasos para cambiar los ciclos en los que los padres, sin saberlo, se involucran con sus hijo/as ansiosos.
- 15. La búsqueda de tranquilidad es complicada, ¡lo sabemos!** Cuando su hijo/a tiene curiosidad, hacer preguntas es una excelente manera de explorar. Pero cuando su hijo/a se está quedando atascado, cree en sus propios pensamientos aterradores o no puede encontrar una manera de aceptar la incertidumbre, la búsqueda de tranquilidad se convierte en la forma más rápida de superar el momento, creando un ciclo ritual. Como cuidador, ser capaz de diferenciar entre búsqueda de tranquilidad y preguntas genuinas es difícil, por lo que en una fase muy activa de tratamiento con su hijo/a.
- 16. Identificar el TOC o el monstruo de la preocupación, puede unirlos a usted y a su hijo/a.** Personificar la preocupación de su hijo/a le permite crear distancia de ella al mismo tiempo que crea un enemigo común contra el que pueden luchar juntos. Alentar una discusión sobre las

preocupaciones de su hijo/a, en dosis limitadas, puede ser útil. Busque un "Tiempo de preocupación" diario que dure entre 5 y 10 minutos, si es necesario. Ignorar las preocupaciones no ayuda, por lo que crear un personaje de preocupación puede ayudar a reconocer la preocupación sin complacerla.

17. **Permita experiencias correctivas.** ¡Su hijo/a es más resistente de lo que piensa! Si los rescatamos de experiencias seguras y aterradoras, les robamos la capacidad de ver su propia valentía y resistencia.
18. **Aunque todas las creencias son pensamientos, no todos los pensamientos son creencias.** Con algunos temas de ansiedad, el contenido puede parecer tabú, vergonzoso o perverso. La mayoría de las personas tienen este tipo de pensamientos, ya sea que lo admitan o no, pero a menudo hay una vergüenza significativa asociada con ellos. Una discusión abierta sobre estos temas difíciles está validando, normalizando y aumentando un sentido de esperanza y aceptación. Aceptar la presencia de pensamientos repugnantes o perversos no es lo mismo que respaldarlos o actuar sobre ellos.
19. **Todos los miembros de la familia se ven afectados por la ansiedad / TOC de un niño.** Si hay otros niños o miembros de la familia en el hogar, esta situación también los está afectando. Esto le da la oportunidad de tener una discusión familiar abierta sobre el TOC o el plan de ansiedad con todos los miembros de la familia. Esto creará espacio para preguntas o inquietudes y revelará si alguien más en la familia necesita apoyo en el proceso de brindarle a su hijo/a el cuidado y el apoyo adecuados.
20. **El cerebro ansioso no siempre tiene mucho sentido, así que prepárate para alentar a tu hijo/a a hacer lo contrario.** Incluso cuando no hay peligro presente, el cerebro ansioso todavía reacciona a la respuesta de vuelo-miedo-congelación. La química del cerebro nos engaña para que tomemos medidas que no solo son inútiles, sino que crean más problemas. Prepárese para apoyar a su hijo/a en la toma de decisiones que parezcan opuestas a lo que *se siente* como lo correcto. Con la práctica, esto se vuelve más fácil.
21. **La terapia de exposición no es dañina, de hecho, es uno de los tratamientos MÁS efectivos para el TOC y la mayoría de los trastornos de ansiedad.** Hay muchos terapeutas maravillosos y enfoques de terapia para niños, pero si su hijo/a tiene TOC o ansiedad, encontrar un terapeuta que esté bien informado y capacitado en Prevención de Exposición y Respuesta (PER) le da acceso a un tratamiento efectivo para las luchas de su hijo/a. La terapia de exposición no solo es segura, sino que es el tratamiento más respaldado por los estudios para los trastornos de ansiedad y el TOC.
22. **Considere involucrar a su equipo de atención médica.** La medicación puede ser una parte necesaria y efectiva de la solución de tratamiento cuando la ansiedad o el TOC son graves o frecuentes. Consulte con los médicos de su hijo/a sobre las opciones de tratamiento con medicamentos y comparta abiertamente sus preocupaciones sobre los medicamentos con ellos. En ciertas situaciones, el TOC o la ansiedad aparecen tan rápidamente, casi de la nada, que podría indicar una afección médica subyacente. Esto podría requerir una evaluación médica y tratamiento antes de comenzar la psicoterapia.

23. **Busque y alabe éxitos grandes y chicos.** Esto se aplica no solo a los momentos valientes que ve en su hijo/a, sino también a la paciencia y compasión que usted y otros miembros de la familia brindan a su hijo/a. Se espera frustración y fatiga, así que busque esas pequeñas victorias y momentos decisivos en las habilidades recién aprendidas de su hijo/a, así como en sus propios momentos de crianza.
24. **Prepárese para aplicar las habilidades de crianza y PER a la siguiente área problemática del TOC.** A lo largo de la infancia, la ansiedad y el TOC cambian de forma, se transforman y se aferran al siguiente "tema de la semana". La mayoría de las habilidades que usted y su hijo/a aprendan se aplicarán a cualquier tema nuevo que surja en el futuro. No te dejes atrapar pensando que cada crisis requiere un plan completamente nuevo. Cuando persigas los síntomas, se verá como un juego de Whac-a-mole. Se espera que los síntomas se transformen / salten, así que prepárate.
25. **Hay ingredientes clave para tratar eficazmente el TOC pediátrico o la ansiedad, ya sea que su hijo/a vea a un terapeuta o no.** Su trabajo como padre o cuidador es proporcionar un plan que le brinde a usted, a su hijo/a y a su familia la mejor oportunidad de recuperar el control. Enfrentar los miedos, tolerar la angustia, vivir con incertidumbre y tomar medidas activas que estén alineadas con sus valores saludables es el paquete completo para vencer la ansiedad, pero requiere práctica y paciencia. Tome medidas valientes con su hijo/a, use el humor cuando sea apropiado y sea compasivo consigo mismo y con su hijo/a en el proceso de vencer la ansiedad juntos. ¡Puedes hacer esto!