



# Manejo de Crisis

Guía práctica para el manejo de crisis de niños y niñas con diagnóstico de ansiedad.



## ¿Que es el Trastorno de Ansiedad?

La ansiedad es un estado emocional estresante y displacentero que provoca un sentimiento de nerviosismo y desasosiego (Barnhill, 2023)

La ansiedad también puede estar presente cuando existe un trastorno como el TDAH, TEA o un Trastorno del Aprendizaje (Abad, 2023) (Montserrat, 2020) La ansiedad es una experiencia adaptativa común en nuestro día a día, pero cuando es demasiado frecuente y fuerte, ocurriendo en momentos inapropiados, podemos estar hablando de un trastorno de ansiedad.

Las crisis de ansiedad son episodios en la persona experimenta una intensa respuesta emocional que se manifiesta a través de comportamientos y síntomas físicos como:

- Palpitaciones o elevación de la frecuencia cardíaca (taquicardia).
- Sensación de ahogo, con respiración rápida.
- Opresión en el pecho.
- Miedo o pánico..
- Sudoración o escalofríos.
- Temblores.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Mareo o incluso desmayo.
- Sensación de irrealidad.
- Sensación de entumecimiento u hormigueo.



# ¿Que tipos de trastornos de ansiedad existen?

Según la Organización Mundial de la Salud (2023)

**Trastorno de ansiedad generalizada** (preocupación persistente y excesiva por las actividades o eventos cotidianos)

**Trastorno de angustia** (crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose);

**Trastorno de ansiedad social** (altos niveles de miedo y preocupación por situaciones sociales en las que la persona puede sentirse humillada, avergonzada o rechazada);

**Agorafobia** (miedo excesivo, preocupación y evitación de situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado);

**Trastorno de ansiedad por separación** (miedo o preocupación excesivos por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho);

**Determinadas fobias** (miedos intensos e irracionales a objetos o situaciones concretos que llevan a conductas de evitación y angustia considerable)

**Mutismo selectivo** (incapacidad constante para hablar en ciertas situaciones sociales)

# Impacto Psicológico en la familia

Los padres u otros miembros de la familia pueden experimentar altos niveles de estrés y preocupación por el bienestar emocional del niño, lo cual puede ocasionar ansiedad en los mismos padres o familiares.

Sin embargo, cuando los padres son capaces de participar activamente en la intervención, la eficacia de la misma aumenta.

Al aplicar los programas del terapeuta también en casa por los padres, se reducen los niveles de estrés en el hogar ya que se adopta una perspectiva del trastorno más positiva y optimista debido a que según Dawson et al. (2010), los avances en el aprendizaje son más rápidos.

Si tu o alguien de tu familia esta experimentando síntomas de un trastorno de ansiedad, lo mejor es recurrir a un profesional de la salud mental.

# ¿Que hacer frente a una crisis?

- 1. Mantener la calma:**  
Ejemplifica una respuesta calmada y controlada ante la crisis del niño.
- 2. Proporcionar un espacio seguro:**  
Llevar al niño a un lugar tranquilo y seguro donde pueda calmarse.
- 3. Realizar ejercicios de respiración:**  
Ayuda a regular el ritmo cardíaco.
- 4. Evitar castigos físicos:**  
Los castigos físicos pueden empeorar la situación y dañar la relación con el niño.
- 5. Proporcionar herramientas sensoriales:**  
Ofrecer objetos o actividades que proporcionen una entrada sensorial positiva (pelotas antiestrés, abrazos fuertes, masajes haciendo presión en palmas de las manos, auriculares con cancelación de ruido, plastilina, hielo de una mano a otra).

