



What the Experts Say

ANXIETY IN YOUNG CHILDREN

WHY IT IS IMPORTANT

Anxiety is an unpleasant feeling caused by fear or worry. Temporary anxiety is normal for children. *Infants and toddlers* go through stages where they fear strangers or separation from parents. *Preschoolers* often feel anxious when faced with new social settings.

Most children learn to cope with anxiety by watching and listening to supportive adults. However, for some children, anxiety is more severe. Without early intervention, these children have more trouble making friends and learning in school. Over time, they are also more likely to develop mental health disorders and to self-medicate with drugs and alcohol. Early identification and intervention can prevent these long-term problems.

WHAT YOU CAN DO

Early childhood educators can build programs that make children feel safe. Stable, developmentally appropriate environments reduce the likelihood of anxiety for children.

Use predictable daily routines.

Babies and children feel more secure when they know what to expect. It helps to do the same activities in the same way each day. Make a poster showing the sequence of the day's activities using pictures. In the morning, use it to tell children what they will do throughout the day. A few minutes before transitioning from one activity to the next, give a reminder. For example, you can point to the poster and say, "In 5 minutes, center time will end and snack time will begin."

Make sure children have plenty of materials to explore and play.

Children are less worried when they are playing. Make sure you have enough age-appropriate equipment and materials for all children to play without waiting for turns or standing in line. Most of the day should be spent playing.

Encourage friendships and a sense of community.

Teach children how to introduce themselves to each other, how to ask to join in play, and how to invite others to play. Recruit other children to help comfort a nervous child. In preschool, have children play cooperative games rather than games that encourage competition.



Signs of Anxiety in Young Children

- Tantrums
- Excessive crying
- Irritability
- Withdrawing from people
- Freezing
- Clinging
- Trouble sleeping
- Headaches
- Stomachaches

For more information about helping children feel safe, check out the TIPS topic "**Routines.**"



Help children identify and cope with their feelings.

Help children learn names for different feelings. You can do this using formal learning activities, such as reading books about children's feelings, and by talking about feelings in daily conversation. Don't dismiss or scold children for negative feelings. Instead, show them that all feelings are natural, and that there are things they can do to make themselves feel better.

When a Child is Overwhelmed . . .

1. Name the Feeling	2. Affirm the Feeling	3. Describe or Model Coping
<i>Naisha, why are you hiding behind the table? Are you feeling nervous?</i>	<i>There is a new teacher helping us today. It is normal to feel nervous with someone new.</i>	<i>Would you like to learn her name? Sometimes I feel more relaxed after I introduce myself to a guest.</i>
<i>Colin, you've been looking at the window for a long time. Are you worried about the storm?</i>	<i>When I was a little girl, thunder scared me, too.</i>	<i>But then I learned more about why it rains. We have a book about how rain helps the flowers grow. Shall we read it?</i>

Use toys or books to show children coping.

Games, puppets, relaxation scripts, and social stories help children learn and rehearse positive coping skills. Make sure your reading center is stocked with books that address common childhood fears. Children remember coping strategies better if you teach them when children are calm rather than when they are crying or frozen from fear.

Use gentle encouragement to approach normal situations that are frightening to a child.

Children need adults to teach them they have the capability to adapt to new situations and to overcome fears. Experts recommend a process of gradual exposure and "gentle encouragement." For example, if a child fears sitting on the toilet, over a period of weeks you can introduce a child to the toilet in small steps. →

Do not force, nag, or shame the child at any step of the way. Each time they take a new step, give them a small trinket from a treasure box or verbal affirmation. ("You climbed up without my help! High five!")

Partner with family members.

Ask to trade insights and ideas with family members. Children are more likely to learn coping strategies if all their caregivers use the same words and routines. As you get to know families, be aware of stress at home. If parents are stressed due to unemployment, overwork, medical concerns, or parent conflict, children feel that tension, too. Parents may need practical support, such as referrals to food assistance programs or job training. Or they may need encouragement to talk to a doctor about coping with anxiety or depression. **Supporting parents' mental health supports children's mental health.**

Example

Baby Steps to Toilet Sitting

- ✓ Change diapers in the bathroom. Adult flushes poop down the toilet.
- ✓ Change diapers in the bathroom. Child flushes the poop.
- ✓ Model sitting on the toilet.
- ✓ Have your child sit on the toilet with clothes on while you hold their hand.

and so on . . .

WHAT THE EXPERTS SAY

Fears and worries usually reflect children's stage of development. For example, from the moment they are born, babies begin developing strong bonds, or **attachments**, to their caregivers. Over months, the baby learns their needs will be met when their caregiver is near. At about 6 months, children's brains begin to develop the concept of **object permanence**—the understanding that people and objects can still exist even if the baby cannot see them. This may make the baby call for their caregiver when separated and get distressed if their call is not answered. Separation anxiety is most common among ages 8-18 months.

As children progress into toddlerhood, their brains grow the ability to imagine and create, and they may develop phobias. They may believe monsters come out in the dark or the toilet will suck them in.

Social anxiety may emerge as children move into preschool years and begin to interact more in groups. At this stage, children develop the awareness that people evaluate each other. Children with social anxiety may expect to be evaluated negatively. Therefore, withdrawing from group interactions feels safer than the possibility of getting laughed at or excluded.

Types of Anxiety in Young Children

Generalized Anxiety	A heightened sense of worry related to normal developmental tasks that lasts longer than 2 weeks.
Social Anxiety	Fear of social situations or performing in front of people that results in avoidance of social situations.
Separation Anxiety	Becoming extremely distressed when separated from home, parents, or caregivers.
Phobias	Extreme fear of a particular things or situation. Storms, animals, the dark, flushing the toilet, etc. Phobia-related fear is difficult to explain or reason away.

Factors that Contribute to Child Anxiety

Child Factors	Temperament may be more prone to anxiety	Prolonged medical problems or underlying conditions, such as ADHD.
Parent Factors	Over-controlling or over-protecting parenting Modeling negative coping habits	Parent mental health concerns, such as depression
Environmental or Situational Factors	Poor quality child care Poverty Dangerous neighborhood	Separation from parent, for example because of divorce, jail, or military deployment

Risk Factors for Childhood Anxiety Disorders

There are a variety of factors that contribute to anxiety. Some are not preventable. For example, some parents have specific genes that make them biologically more prone to anxiety, and they may pass these genes to their babies. If a parent has struggled with mental health, their child is more likely to struggle, too.

However, most risk factors can be prevented or moderated if parents and educators are aware and willing to work on them for the sake of the child.

Families can learn about beliefs and practices that contribute to healthy child development. For example, parents who are overprotective may need to hear that when children aren't given many opportunities to handle challenging situations on their own, they do not learn how to overcome doubt with self-soothing, problem-solving, and creativity. Parents who believe children will be spoiled if frequently comforted may need to hear that responding quickly to distress is an opportunity to teach and model self-soothing, which helps children become more independent.

Some families just need small nudges, like a short conversation at pick-up followed by a TIP card, but other families may need more. When parents struggle with unemployment, inability to pay the bills, household conflict, or mental health concerns, babies and children are likely affected. Parents may need connections to practical supports, like job training, assistance paying for food, or family counseling. While you cannot provide all those services, you can point families to places that will.

Anxiety or Traumatic Stress? Or Both?

When deciding how to respond to a child's anxiety, adults should distinguish between stress about what *could happen* versus *trauma that did happen*. **Trauma** is a dangerous or scary event that impacts a person's ability to think or function. Some examples of trauma are experiencing abuse, a natural disaster, or the loss of a loved one. The body's response to trauma is referred to as **traumatic stress**. If a child's traumatic stress is extreme or prolonged and isn't treated, it will heighten everyday anxiety, disrupt brain development, and lead to lifelong health problems.

The treatment for trauma has many similarities to anxiety prevention. **In both cases, strong relationships and sensitive responses to children's emotions have a healing, protective effect.**

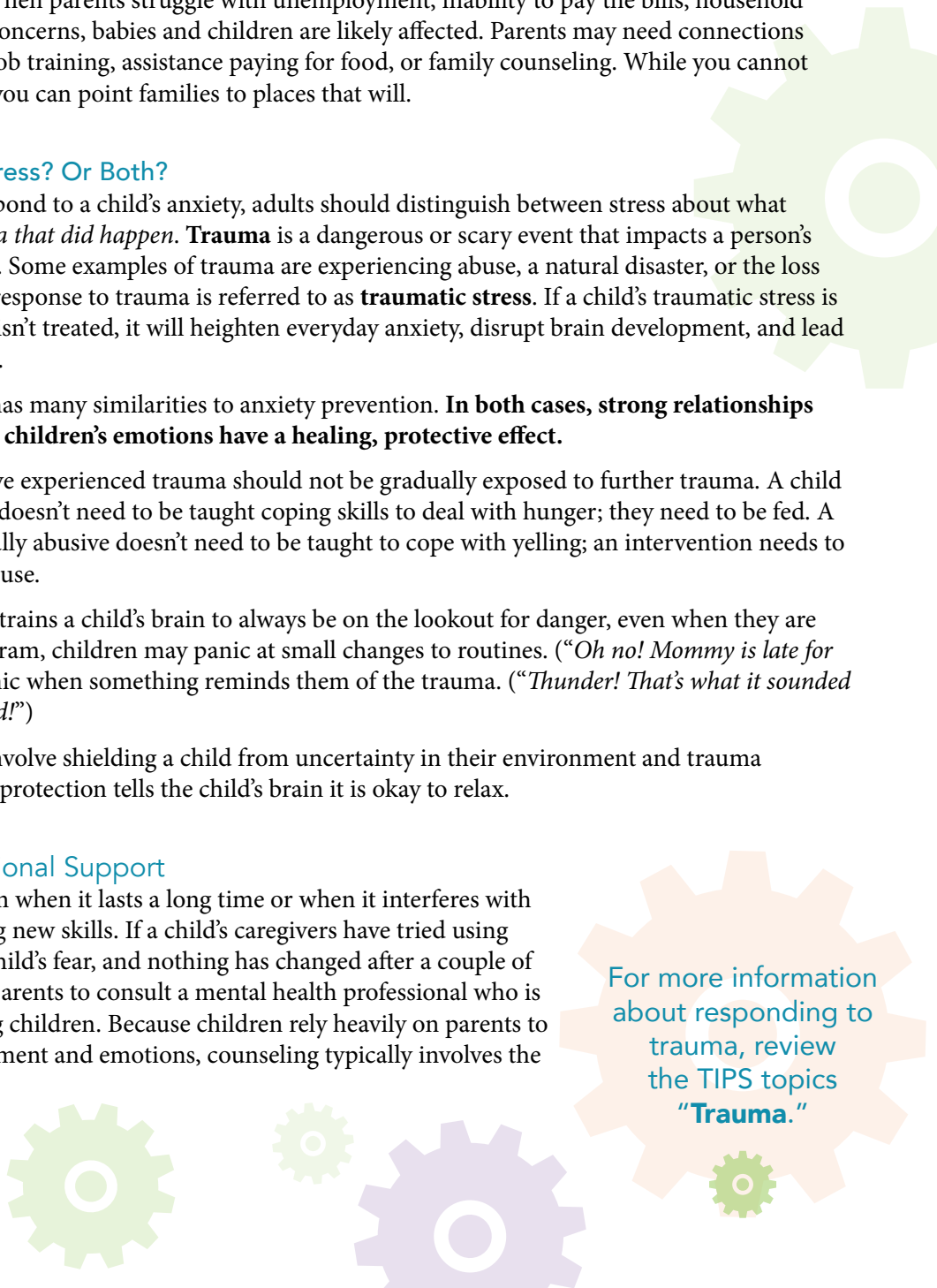
However, children who have experienced trauma should not be gradually exposed to further trauma. A child who is continually hungry doesn't need to be taught coping skills to deal with hunger; they need to be fed. A child whose parent is verbally abusive doesn't need to be taught to cope with yelling; an intervention needs to occur to prevent further abuse.

Untreated traumatic stress trains a child's brain to always be on the lookout for danger, even when they are in safe places. In your program, children may panic at small changes to routines. (*"Oh no! Mommy is late for pick-up!"*) Or they may panic when something reminds them of the trauma. (*"Thunder! That's what it sounded like before our house flooded!"*)

Interventions for trauma involve shielding a child from uncertainty in their environment and trauma reminders. Over time, this protection tells the child's brain it is okay to relax.

When to Seek Professional Support

Anxiety becomes a problem when it lasts a long time or when it interferes with sleeping, eating, or learning new skills. If a child's caregivers have tried using the steps above to calm a child's fear, and nothing has changed after a couple of weeks, it's a good idea for parents to consult a mental health professional who is trained to work with young children. Because children rely heavily on parents to help regulate their environment and emotions, counseling typically involves the whole family.

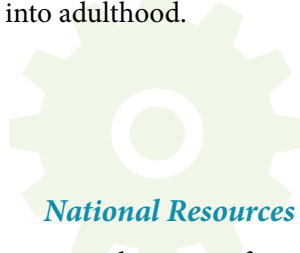


For more information about responding to trauma, review the TIPS topics "Trauma."

Interventions are more effective the earlier they begin!

Don't delay conversations about a child's anxiety. It is easier to treat when fearful behaviors are just starting to develop rather than after they become strong habits. If not treated, childhood anxiety disorders can stick with a person through the school years and into adulthood.

RESOURCES



National Resources

Access a free resource library of social-emotional supports for early childhood educators. The collection includes activities and printable teaching aids for your classroom as well as webinars, articles, and parent handouts.

National Center for Pyramid Model Innovations
ChallengingBehavior.org

Doctor-recommended parenting practices for supporting children through different stages and challenges of growing up.

American Academy of Pediatrics
HealthyChildren.org

Information for child care providers and families related to healthy development and well-being of infants and toddlers.

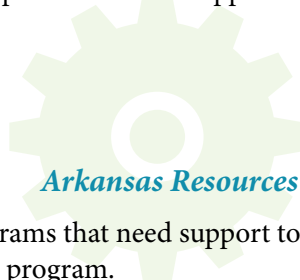
Zero to Three
ZeroToThree.org

Learn more about trauma, treatments, and trauma-informed care for children.

The National Child Traumatic Stress Network
NCTSN.org

Get training and tools to identify strengths and risks at home. Family Map tools establish parent-educator partnerships that help children grow up healthier and happier.

Family Map Inventories
TheFamilyMap.org



Arkansas Resources

Assistance for licensed child care programs that need support to manage a child's challenging behaviors. Services are provided at no-cost to the program.

Behavior Help
BehaviorHelpOnline.org

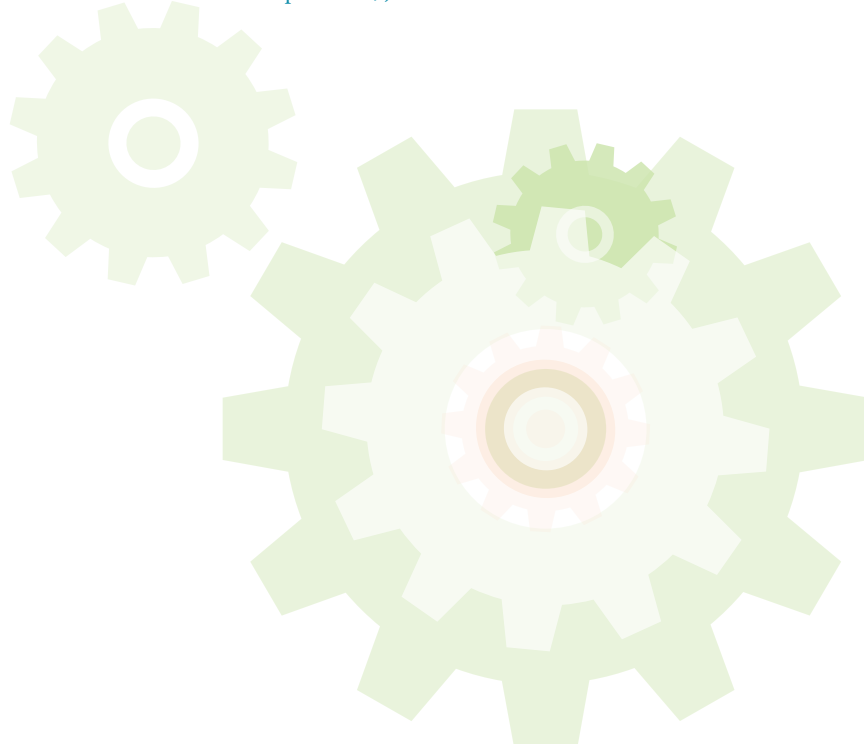
Connect families to mental health support. Individuals who call the hotline will be asked a few questions and then matched to a qualified mental health provider. No other referrals are needed. Treatment visits take place by phone or video. Insurance is not required, but if families have it, their insurance will be billed. There will be no additional charges to them.

AR-Connect
800-482-9921 Psychiatry.UAMS.edu/Clinical-Care/ARConnect

REFERENCES

- Aktar, E., Majdandžić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M. (2014). Parental social anxiety disorder prospectively predicts toddlers' fear/avoidance in a social referencing paradigm. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(1), 77–87. <https://doi.org/10.1111/JCPP.12121>
- Bartlett, J. D., & Smith, S. (2019). The role of early care and education in addressing early childhood trauma. *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), 359–372. <https://doi.org/10.1002/AJCP.12380>
- Comer, J. S., Hong, N., Poznanski, B., Silva, K., & Wilson, M. (2019). Evidence base update on the treatment of early childhood anxiety and related problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1534208>
- Grady, J. S. (2019). Parental gentle encouragement promotes shy toddlers' regulation in social contexts. *Journal of Experimental Child Psychology*, 186, 83–98. <https://doi.org/10.1016/J.JECP.2019.05.008>
- Hirshfeld-Becker, D. R., Henin, A., Rapoport, S. J., Wilens, T. E., & Carter, A. S. (2019). Very early family-based intervention for anxiety: Two case studies with toddlers. *General Psychiatry*, 32(6), 100156. <https://doi.org/10.1136/GPSYCH-2019-100156>
- Kalomiris, A. E., Phelps, R. A., & Kiel, E. J. (2019). The relation between specific parenting behaviors and toddlers' early anxious behaviors is moderated by toddler cortisol reactivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(8), 1367–1377. <https://doi.org/10.1007/S10802-019-00522-9>
- Kiel, E. J., Premo, J. E., & Buss, K. A. (2015). Maternal encouragement to approach novelty: A curvilinear relation to change in anxiety for inhibited toddlers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(3), 433–444. <https://doi.org/10.1007/S10802-015-0038-3>
- Klette, T., & Killén, K. (2018). Painful transitions: A study of 1-year-old toddlers' reactions to separation and reunion with their mothers after 1 month in childcare. *Early Child Development and Care*, 189(12), 1970–1977. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1424150>
- L, M., C, C., & P, C. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: An integrative review. *Psychological Medicine*, 39(9), 1413–1423. <https://doi.org/10.1017/S0033291709005157>
- Metz, M., Majdandžić, M., & Bögels, S. (2016). Concurrent and predictive associations between infants' and toddlers' fearful temperament, coparenting, and parental anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 569–580. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1121823>
- Whalen, D. J., Sylvester, C. M., & Luby, J. L. (2017). Depression and anxiety in preschoolers: A review of the past 7 years. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(3), 503. <https://doi.org/10.1016/J.CHC.2017.02.006>

Authors: Melanie Chapin-Critz, Jo Arellanes





Lo que dicen los expertos

ANSIEDAD EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La ansiedad es un sentimiento desagradable causado por el miedo o la preocupación. La ansiedad temporal es normal en los niños. *Los bebés y los niños pequeños* pasan por etapas en las que temen a los extraños o la separación de sus padres. *Los niños en edad preescolar* a menudo se sienten ansiosos cuando se enfrentan a nuevos entornos sociales.

La mayoría de los niños aprenden a lidiar con la ansiedad observando y escuchando a los adultos que los apoyan. Sin embargo, para algunos niños, la ansiedad es más severa. Sin una intervención temprana, estos niños tienen más problemas para hacer amigos y aprender en la escuela. Con el tiempo, también es más probable que desarrollen trastornos de salud mental y se automediquen con drogas y alcohol. La identificación e intervención temprana puede prevenir estos problemas a largo plazo.



LO QUE USTED PUEDE HACER

Los educadores de la primera infancia pueden crear programas que hagan que los niños se sientan seguros. Los entornos estables y apropiados para el desarrollo reducen la probabilidad de ansiedad en los niños.

Utilice rutinas diarias predecibles.

Los bebés y los niños se sienten más seguros cuando saben que esperar. Es útil hacer las mismas actividades de la misma manera todos los días. Haga un cartel que muestre la secuencia de las actividades del día usando dibujos. Por la mañana, utilícelo para decirles a los niños lo que harán durante el día. Unos minutos antes de pasar de una actividad a la siguiente, recuerdeles. Por ejemplo, puede señalar el cartel y decir: *“En 5 minutos, el tiempo de centro terminará y comenzará la hora del refrigerio”*.

Asegúrese de que los niños tengan materiales para explorar y jugar.

Los niños se preocupan menos cuando juegan. Asegúrese de tener suficiente equipo y materiales apropiados para su edad para que todos los niños jueguen sin esperar turnos o hacer fila. La mayor parte del día debería dedicarse a jugar.

Señales de ansiedad en niños pequeños

- Rabietas
- Llorar excesivamente
- Irritabilidad
- Alejarse de la gente
- Bloquearse
- Aferrarse
- Problemas para dormir
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago

Para más información sobre cómo hacer que los niños se sientan seguros, consulte los temas de TIPS **“Rutinas.”**



Fomente las amistades y el sentido de comunidad.

Enséñeles a los niños como presentarse unos a otros, como pedir unirse a un juego y como invitar a otros a jugar. Reclute a otros niños para ayudar a consolar a un niño nervioso. En el preescolar, haga que los niños jueguen juegos de cooperación en lugar de juegos que fomenten la competencia.

Ayude a los niños a identificar y afrontar sus sentimientos.

Ayude a los niños a aprender los nombres de diferentes sentimientos. Puede hacer esto a través de actividades formales de aprendizaje, como leer libros sobre los sentimientos de los niños, y hablar sobre los sentimientos en una conversación diaria. No ignore o regañe a los niños por tener sentimientos negativos. En cambio, demuestra que todos los sentimientos son naturales y que hay cosas que pueden hacer para sentirse mejor.

Cuando un niño está abrumado . . .

1. Nombre el sentimiento	2. Afirme el sentimiento	3. Describe o modele cómo reaccionar
<i>Naisha, ¿por qué te escondes detrás de la mesa? ¿Te sientes nervioso?</i>	<i>Hay un nuevo maestro ayudándonos hoy. Es normal sentirse nervioso con alguien nuevo.</i>	<i>¿Les gustaría aprender su nombre? A veces me siento mas relajado despues de presentarme a un invitado.</i>
<i>Colin, has estado mirando por la ventana durante mucho tiempo. ¿Estás preocupado por la tormenta?</i>	<i>Cuando era niña, los truenos también me asustaban.</i>	<i>Pero luego aprendí más sobre por qué llueve. Tenemos un libro sobre cómo la lluvia ayuda a crecer las flores. ¿Podríamos leerlo?</i>

Use juguetes o libros para mostrar a los niños cómo afrontar la situación.

Los juegos, las marionetas, los guiones de relajación y las historias sociales ayudan a los niños a aprender a ensayar habilidades de afrontamiento positivas. Asegúrese de que su centro de lectura tenga libros que aborden los temores comunes de la niñez. Los niños recuerdan mejor las estrategias de afrontamiento si se les enseña cuando ellos están tranquilos en lugar de cuando están llorando o temblando por el miedo.

Use un estímulo suave para abordar situaciones normales que atemorizan a un niño.

Los niños necesitan que los adultos les enseñen que tienen la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones o para superar los miedos. Los expertos recomiendan un proceso de exposición gradual y “estímulo suave”. Por ejemplo, si un niño teme sentarse en el inodoro, durante un periodo de semanas puede introducirlo en el inodoro en pasos pequeños.

No fuerce, regañe ni avergüence al niño en ningún paso de la enseñanza. Cada vez que den un paso nuevo, entregue una pequeña barajita de un cofre del tesoro o una afirmación verbal. (“¡Subiste sin mi ayuda! ¡Choca los cinco!”.)

Ejemplo

Pasos pequeños para sentarse en el inodoro

- ✓ Cambie los pañales en el baño. El adulto le baja al baño.
- ✓ Cambie los pañales en el baño. El niño le baja al baño.
- ✓ Modele como sentarse en el inodoro.
- ✓ Haga que su hijo se siente en el baño con ropa puesta mientras usted sostiene su mano.

etcétera. . .

Asociarse con miembros de la familia.

Pida intercambiar conocimientos e ideas con miembros de la familia. Es más probable que los niños aprendan estrategias de afrontamiento si todos sus cuidadores usan las mismas palabras y rutinas. A medida que conozca a las familias, tenga en cuenta el estrés en el hogar. Si los padres están estresados debido al desempleo, el exceso de trabajo, las preocupaciones médicas o los conflictos entre los padres, los niños también sienten esa tensión. Los padres pueden necesitar apoyo práctico, como referencias a programas de asistencia alimentaria o capacitación laboral. O puede que necesiten que los anime a hablar con un médico sobre cómo afrontar la ansiedad o la depresión. **Apoyar la salud mental de los padres es apoyar la salud mental de los niños.**

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Los miedos y las preocupaciones suelen reflejar la etapa de desarrollo de los niños. Por ejemplo, desde el momento en que nacen, los bebés comienzan a desarrollar vínculos fuertes o **apegos** con sus cuidadores. Con el paso de los meses, el bebé aprende que sus necesidades serán satisfechas cuando su cuidador esté cerca. Aproximadamente a los 6 meses, los cerebros de los niños comienzan a desarrollar el concepto de **permanencia del objeto**—el entendimiento de que las personas y los objetos aún pueden existir incluso si el bebé no puede verlos. Esto hace que el bebé llame a su cuidador cuando se separa y se angustia cuando su llamada no es respondida. La ansiedad por separación es más común entre las edades de los 8 a 18 meses.

A medida que los niños avanzan hacia la niñez, sus cerebros desarrollan la capacidad de imaginar y crear, y pueden desarrollar fobias. Pueden creer que los monstruos salen en la oscuridad o que el inodoro los absorberá.

La ansiedad social puede surgir a medida que los niños pasan a la edad preescolar y comienzan a interactuar más directamente en grupos. En esta etapa, los niños desarrollan la conciencia de que las personas se evalúan entre sí. Los niños con ansiedad social tienden a esperar que se les evalúe negativamente. Por lo tanto, al alejarse de las interacciones grupales le hace sentirse más seguro que la posibilidad de que se rían de él o lo excluyan.

Tipos de ansiedad en los niños pequeños

Ansiedad generalizada	Una mayor sensación de preocupación relacionada con las tareas normales del desarrollo que dura más de 2 semanas.
Ansiedad social	Miedo a situaciones sociales o actuar frente a personas que resulta en evitar situaciones sociales.
Ansiedad por separación	Sentirse extremadamente angustiado cuando se separa del hogar, los padres o los cuidadores.
Fobias	Miedo extremo a una cosa o situación en particular como tormentas, animales, la oscuridad o tirar la cadena del inodoro. El miedo relacionado con la fobia es difícil de explicar o razonar.

Factores que contribuyen a la ansiedad infantil

Factores en los niños	Temperamento puede ser más propenso a la ansiedad	Problemas médicos prolongados o afecciones subyacentes, como el TDAH.
Factores en los padres	Crianza de los padres en exceso o en la protección excesiva Modelar hábitos de afrontamiento negativos	Preocupaciones de salud mental de los padres, como depresión
Factores ambientales o situacionales	Cuidado infantil de mala calidad Pobreza Barrio peligroso	Separación de los padres, por ejemplo, debido a divorcio, cárcel o despliegue militar

Factores de riesgo para trastornos de ansiedad infantil

Hay una variedad de factores que contribuyen a la ansiedad. Algunos no se pueden prevenir. Por ejemplo, algunos padres tienen genes específicos que los hacen biológicamente más propensos a la ansiedad y pueden transmitir estos genes a sus bebés. Si un padre ha tenido problemas con la salud mental, es más probable que su hijo también tenga problemas.

Sin embargo, la mayoría de los factores de riesgo se pueden prevenir o moderar si los padres y educadores están conscientes y están dispuestos a trabajar en ellos por el bien del niño.

Las familias pueden aprender sobre creencias y prácticas que contribuyen en el desarrollo infantil saludable. Por ejemplo, los padres que son sobreprotectores pueden necesitar escuchar que cuando a los niños no se les dan muchas oportunidades para manejar situaciones desafiantes por sí mismos, no aprenden cómo superar las dudas con calma, resolución de problemas y creatividad. Los padres que creen que los niños se malcrían si se les consuela con frecuencia, tal vez necesiten escuchar que responder rápidamente a la angustia es una oportunidad para enseñar y modelar el autocontrol, y esto es lo que ayuda a los niños a ser más independientes.

Algunas familias solo necesitan pequeños empujones, como una breve conversación en la recogida seguida de una tarjeta TIP, pero otras familias necesitan más. Cuando los padres luchan contra el desempleo, la incapacidad de pagar facturas, los conflictos domésticos o los problemas de salud mental, es probable que los bebés y los niños se vean afectados. Los padres pueden necesitar conexiones con apoyos prácticos, como capacitación laboral, asistencia para pagar la comida o asesoramiento familiar. Si bien usted no puede proporcionar todos esos servicios, puede indicar a las familias lugares que sí lo harán.

¿Ansiedad o estrés traumático? ¿O los dos?

Al decidir cómo responder a la ansiedad de un niño, los adultos deben distinguir entre el *estrés sobre lo que podría suceder* en comparación con un *trauma que ocurrió*. El trauma es un evento peligroso o aterrador que afecta la capacidad de pensar o funcionar de una persona. Algunos ejemplos de trauma son el abuso, un desastre o la pérdida de un ser querido. La respuesta del cuerpo al trauma se conoce como **estrés traumático**. Si el estrés traumático de un niño es extremo o prolongado y no se trata, aumentará la ansiedad cotidiana, interrumpirá el desarrollo del cerebro y provocará problemas de salud de por vida.

El tratamiento del trauma tiene muchas similitudes con la prevención de la ansiedad. **En ambos casos, las relaciones sólidas y las respuestas sensibles a las emociones de los niños tienen un efecto protector y curativo.**

Sin embargo, los niños que han sufrido un trauma no deben exponerse gradualmente a un trauma mayor. Un niño que tiene hambre continuamente no necesita que se le enseñe habilidades de afrontamiento para lidiar con el hambre; necesitan ser alimentados. Un niño cuyo padre es abusivo verbalmente no necesita que se le enseñe a lidiar con los gritos; es necesario que se produzca una intervención para evitar más abusos.

El estrés traumático no tratado entrena al cerebro de un niño a estar siempre atento al peligro, incluso cuando se encuentra en lugares seguros. En su programa, los niños pueden entrar en pánico ante pequeños cambios en las rutinas. (*¡Oh no! ¡Mamá llega tarde a la recogida!*) O pueden entrar en pánico cuando algo les recuerda el trauma. (*¡Trueno! ¡Así sonaba antes de que nuestra casa se inundara!*)

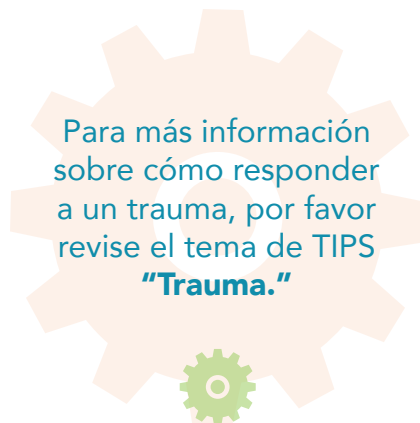
Las intervenciones para el trauma implica proteger al niño de la incertidumbre en su entorno y los recordatorios del trauma. Con el tiempo, esta protección le indica al cerebro del niño que puede relajarse.

Cuando buscar ayuda profesional

La ansiedad se convierte en un problema cuando dura mucho tiempo o cuando interfiere con el sueño, la alimentación o el aprendizaje de nuevas habilidades. Si los cuidadores de un niño han intentado seguir los pasos anteriores para calmar el miedo del niño y nada ha cambiado después de un par de semanas, es una buena idea que los padres consulten a un profesional de salud mental capacitado para trabajar con niños pequeños. Debido a que los niños dependen en gran medida de los padres para que los ayuden a regular su entorno y sus emociones, la consejería generalmente involucra a toda la familia.

¡Las intervenciones son más efectivas cuanto antes comienzan!

No retrase las conversaciones sobre la ansiedad de un niño. Es más fácil de tratar cuando los comportamientos preocupantes están comenzando a desarrollarse en lugar de después de que se conviertan en hábitos fuertes. Si no se tratan, los trastornos de ansiedad infantil pueden persistir en una persona durante los años escolares y hasta la edad adulta.



RESOURCES



Recursos nacionales

Acceda a una biblioteca gratuita de apoyo socioemocional para educadores de la primera infancia. La colección incluye actividades y material didáctico imprimible para su salón de clases, así como seminarios web, artículos y folletos para padres. *(El sitio web está en inglés, pero hay recursos en español en la biblioteca.)*

National Center for Pyramid Model Innovations
ChallengingBehavior.org

Prácticas de crianza recomendadas por médicos para apoyar a los niños en las diferentes etapas y desafíos del crecimiento.

American Academy of Pediatrics
HealthyChildren.org/spanish

Información para proveedores de cuidado infantil y familias relacionadas con el desarrollo saludable y el bienestar de bebés y niños pequeños. *(El sitio web está en inglés, pero hay recursos en español.)*

Zero to Three
ZeroToThree.org

Obtenga más información sobre el trauma, los tratamientos y la atención infantil informada sobre el trauma.

The National Child Traumatic Stress Network
nctsn.org/resources/informacion-en-espanol

Obtenga capacitación y herramientas para identificar fortalezas y riesgos en el hogar. Las herramientas del Mapa Familiar establecen asociaciones entre padres y educadores que ayudan a los niños a crecer más sanos y felices. *(El sitio web está en inglés, pero las versiones en español de las entrevistas están disponibles.)*

Family Map Inventories
TheFamilyMap.org



Recursos de Arkansas

Asistencia para programas de cuidado infantil con licencia que necesitan apoyo para manejar los comportamientos desafiantes de un niño. Los servicios se brindan sin costo para el programa. *(El sitio web está en inglés, pero el soporte está disponible en español.)*

Behavior Help
BehaviorHelpOnline.org

Conecte a las familias con el apoyo de salud mental. A las personas que llamen a la línea directa se les harán algunas preguntas y luego se les asignará un proveedor de salud mental calificado. No se necesitan otras referencias. Las visitas de tratamiento se realizan por teléfono o video. No se requiere seguro, pero si las familias lo tienen, se facturará a su seguro. No habrá cargos adicionales para ellos. *(Hay traductores disponibles.)*

AR-Connect
800-482-9921 Psychiatry. UAMS.edu/Clinical-Care/ARConnect

REFERENCIAS

- Aktar, E., Majdandžić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M. (2014). Parental social anxiety disorder prospectively predicts toddlers' fear/avoidance in a social referencing paradigm. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(1), 77–87. <https://doi.org/10.1111/JCPP.12121>
- Bartlett, J. D., & Smith, S. (2019). The role of early care and education in addressing early childhood trauma. *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), 359–372. <https://doi.org/10.1002/AJCP.12380>
- Comer, J. S., Hong, N., Poznanski, B., Silva, K., & Wilson, M. (2019). Evidence base update on the treatment of early childhood anxiety and related problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1534208>
- Grady, J. S. (2019). Parental gentle encouragement promotes shy toddlers' regulation in social contexts. *Journal of Experimental Child Psychology*, 186, 83–98. <https://doi.org/10.1016/J.JECP.2019.05.008>
- Hirshfeld-Becker, D. R., Henin, A., Rapoport, S. J., Wilens, T. E., & Carter, A. S. (2019). Very early family-based intervention for anxiety: Two case studies with toddlers. *General Psychiatry*, 32(6), 100156. <https://doi.org/10.1136/GPSYCH-2019-100156>
- Kalomiris, A. E., Phelps, R. A., & Kiel, E. J. (2019). The relation between specific parenting behaviors and toddlers' early anxious behaviors is moderated by toddler cortisol reactivity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(8), 1367–1377. <https://doi.org/10.1007/S10802-019-00522-9>
- Kiel, E. J., Premo, J. E., & Buss, K. A. (2015). Maternal encouragement to approach novelty: A curvilinear relation to change in anxiety for inhibited toddlers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(3), 433–444. <https://doi.org/10.1007/S10802-015-0038-3>
- Klette, T., & Killén, K. (2018). Painful transitions: A study of 1-year-old toddlers' reactions to separation and reunion with their mothers after 1 month in childcare. *Early Child Development and Care*, 189(12), 1970–1977. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1424150>
- L, M., C, C., & P, C. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: An integrative review. *Psychological Medicine*, 39(9), 1413–1423. <https://doi.org/10.1017/S0033291709005157>
- Metz, M., Majdandžić, M., & Bögels, S. (2016). Concurrent and predictive associations between infants' and toddlers' fearful temperament, coparenting, and parental anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 569–580. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1121823>
- Whalen, D. J., Sylvester, C. M., & Luby, J. L. (2017). Depression and anxiety in preschoolers: A review of the past 7 years. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(3), 503. <https://doi.org/10.1016/J.CHC.2017.02.006>

Autoras: Melanie Chapin-Critz, Jo Arellanes

