

Cómo curar
la ansiedad
en los niños

SIN MEDICACIÓN NI TERAPIA

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Título original: GUÉRIR L'ANXIÉTÉ DE NOS ENFANTS

Traducido del francés por Miguel Portillo

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
2006, Les Éditions Quebecor
7, chemin Bates
Outremont (Québec)
H2V 4V7
www.quebecoreditions.com

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Panaderos, 14
29005-Málaga
España

EDITORIAL SIRIO
Nirvana Libros S.A. de C.V.
3ª Cerrada de Minas, 501
Bodega nº 8, Col. Arvide
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-567-5

Depósito Legal: B-13.530-2008

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

LOUISE REID

Cómo curar
la ansiedad
en los niños

SIN MEDICACIÓN NI TERAPIA

editorial  irio, s.a.

*A Marie-Claire, Catherine, Ann-
Michèle, Audrey, Juliette, Émile,
Annie-Claudine, Frédéric, Samuel,
Gabriel y Raphaëlle.*



Prólogo

Con el paso de los años, he ido observando los innumerables estragos y la parálisis que la ansiedad puede provocar en personas adultas muy inteligentes y dotadas de coraje y voluntad. He sido testigo del desánimo y la desesperación plasmados en los rostros de personas que sólo querían vivir felices, pero que se hallaban encerradas en la negra oscuridad creada por una inquietud constante. Esas personas se sienten totalmente desprovistas de cualquier herramienta frente a su incapacidad para avanzar con normalidad y su dificultad para afrontar la vida. La mayoría de ellas o bien utiliza diversos medicamentos psicotrópicos o bien se niega a hacerlo a pesar de la insistencia del médico que las trata, y unas cuantas han intentado buscar ayuda en la psicología sin llegar a obtener resultados concluyentes.

Me he dado cuenta de que lo que une a las personas que sufren una intensa ansiedad es la cólera que suelen experimentar hacia sí mismas, pues se sienten como niños, totalmente desprotegidas ante temores que no aciertan a controlar, aun sabiendo que dichos temores carecen de toda lógica. Esas personas se sienten como niños porque han conservado temores y falsas creencias que integraron cuando tenían menos de seis años. Esos temores y creencias, que han sido reprimidos y nunca afrontados con eficacia, vuelven a manifestarse al cabo de los años.

Ya he escrito seis libros que tratan de la ansiedad en los adultos y que ofrecen herramientas eficaces a fin de hacerle frente. Durante mucho tiempo estuve convencida de que los problemas derivados de la ansiedad, como la depresión, el pánico y las distintas fobias, eran coto casi exclusivo de los adultos, pero me he dado cuenta de que los jóvenes se ven enfrentados a esos problemas a unas edades cada vez más tempranas, lo cual me ha obligado a tratar de considerar la ansiedad bajo una nueva perspectiva.

Me he dado cuenta de que la mejor manera de ayudar a los adultos del mañana a que eviten el infierno de la ansiedad es ayudar a los niños del presente para que erradiquen desde ahora mismo los miedos y falsas creencias que conforman la base de toda ansiedad.

Mediante la presente obra espero facilitar la vida de los niños y también espero arrancar del pie de muchos padres la dolorosa espina de la culpabilidad.



Introducción

Aumenta sin cesar el número de niños que acuden a las consultas médicas o a los psicólogos para tratar trastornos ligados a la ansiedad, a la vez que desciende la edad media de los mismos. Se diagnostican trastornos de pánico en niños de siete u ocho años, así como fobias diversas, sobre todo la fobia escolar, a edades tan tempranas como los seis o siete. A muchos se les prescribe ansiolíticos, unos medicamentos que tienen por objeto calmar la ansiedad y que durante mucho tiempo han estado reservados a los adultos. También puede observarse actualmente una tendencia a medicar a chavales apenas salidos de la infancia con el pretexto de tranquilizarlos. Pero no es así como van a aprender a hacer frente a la vida. No se entiende que, de esa manera, lo que se les está enseñando es a evitar precisamente enfrentarse

a la vida, una vida que se prolongará entre 50 y 80 años. Aceptar que los hijos pueden empezar el baile de los medicamentos psicotrópicos desde la más tierna infancia es sin duda la peor herencia que los padres podrían ofrecerles. No obstante, y a pesar de ello, ese es precisamente el enfoque que adopta cada vez con mayor frecuencia la medicina actual cuando los padres llevan a sus hijos a las consultas a causa de trastornos del sueño o de una fuerte ansiedad. Es hora de regresar a lo esencial, de desarrollar una comprensión sana de la ansiedad y de ofrecer herramientas eficaces que alivien a los niños sin medicamentos ni largos procesos terapéuticos.

Las comunidades médica y psicológica parecen percibir la ansiedad como un monstruo casi invencible, hasta tal punto que se inclinan con demasiada frecuencia a intentar dormirla en lugar de curarla. Así es precisamente como se plasma la ansiedad entre esos niños pequeños: como monstruos de varios rostros. Una se pregunta si la medicina y la psicología no habrán conservado un profundo sesgo infantil en su concepción de la problemática ansiosa.

Sí, es espantoso intentar identificarse mediante los términos científicos de la ansiedad aguda, generalizada o crónica, de las fobias social, escolar u otras, del terror, del estrés post-traumático o de la agorafobia. Y no obstante, el término ansiedad es mucho más simple que todos los grandes términos utilizados para tratar de describirla o intentar diagnosticarla.

La ansiedad

La ansiedad es simplemente inquietud, sea cual sea la apariencia que presente o las cotas que alcance; es inquietud,

punto y aparte. Por ello, tanto si se trata de un niño pequeño, como de un adolescente o un adulto, la persona que experimenta ansiedad está inquieta.

La inquietud

La inquietud es un estado de desazón provocado por el temor a un peligro real o imaginario. Suele traducirse en una propensión a atormentarse y a preocuparse por todo tipo de cuestiones. En su expresión más simple, la inquietud es miedo.

La gran inquietud de la infancia

El peor de los temores de un niño pequeño es hallarse solo, pues tiene necesidad de estar rodeado de personas que le sirvan de referencia en este mundo demasiado grande para él y en el que, de otro modo, se sentiría totalmente perdido. Este miedo le lleva a inquietarse ante un posible rechazo o abandono que le dejaría aislado y desprotegido. Se apega a las personas que le rodean como a boyas que le permiten mantenerse a flote en la superficie. También, en una sociedad donde abunda el divorcio y las separaciones y en la que el niño suele ser confiado a muy corta edad a los cuidados de guardería, éste experimenta desde muy pronto en la vida la pérdida de las referencias que constituyen la presencia asidua de los padres.

No obstante, no hay que culpabilizar a éstos, ni hacerles creer que han hipotecado de manera irremediable el futuro de sus hijos, sino más bien proporcionarles herramientas eficaces que les permitan reparar con facilidad los daños causados.