

Cómo hablar con tu hijo sobre ansiedad

Sin quitarle importancia ni alarmarlo

Cuando un hijo dice "tengo ansiedad" o "me da mucho miedo", es fácil caer en dos extremos: quitarle hierro ("no es para tanto") o alarmarse de más. En consulta vemos que casi ninguna familia hace esto mal por falta de cariño — lo hace mal por no saber qué decir en el momento, y responde con lo primero que le sale. Esta ficha recoge algunas ideas para sostener la conversación desde un punto intermedio.

Lo que ayuda

Nombrar la emoción, sin juzgarla

"Veo que esto te preocupa mucho" comunica más seguridad que "no tienes por qué preocuparte".

Preguntar antes de aconsejar

"¿Qué es lo que más te preocupa de esto?" abre la conversación. Dar soluciones antes de entender qué le pasa suele cerrar la puerta a que siga contando — es, de largo, el error más habitual que vemos en consulta, incluso en padres muy volcados.

Normalizar sin minimizar

"Es normal sentir esto a veces" es distinto de "no es nada". La primera valida; la segunda descarta.

Lo que conviene evitar

- Comparar con hermanos o compañeros ("tu hermana a tu edad no tenía estos problemas").
- Prometer que "todo va a salir bien" sin saber si es cierto.
- Interrogar de forma insistente cuando el niño no quiere hablar en ese momento.
- Mostrar tu propia alarma delante de él — los niños la detectan con facilidad, y la adoptan como propia.

Si la ansiedad se repite, interfiere con el sueño o el colegio, o se mantiene varias semanas, pedir ayuda profesional en ese punto es lo más normal del mundo — no hace falta esperar a que la cosa vaya a más.
