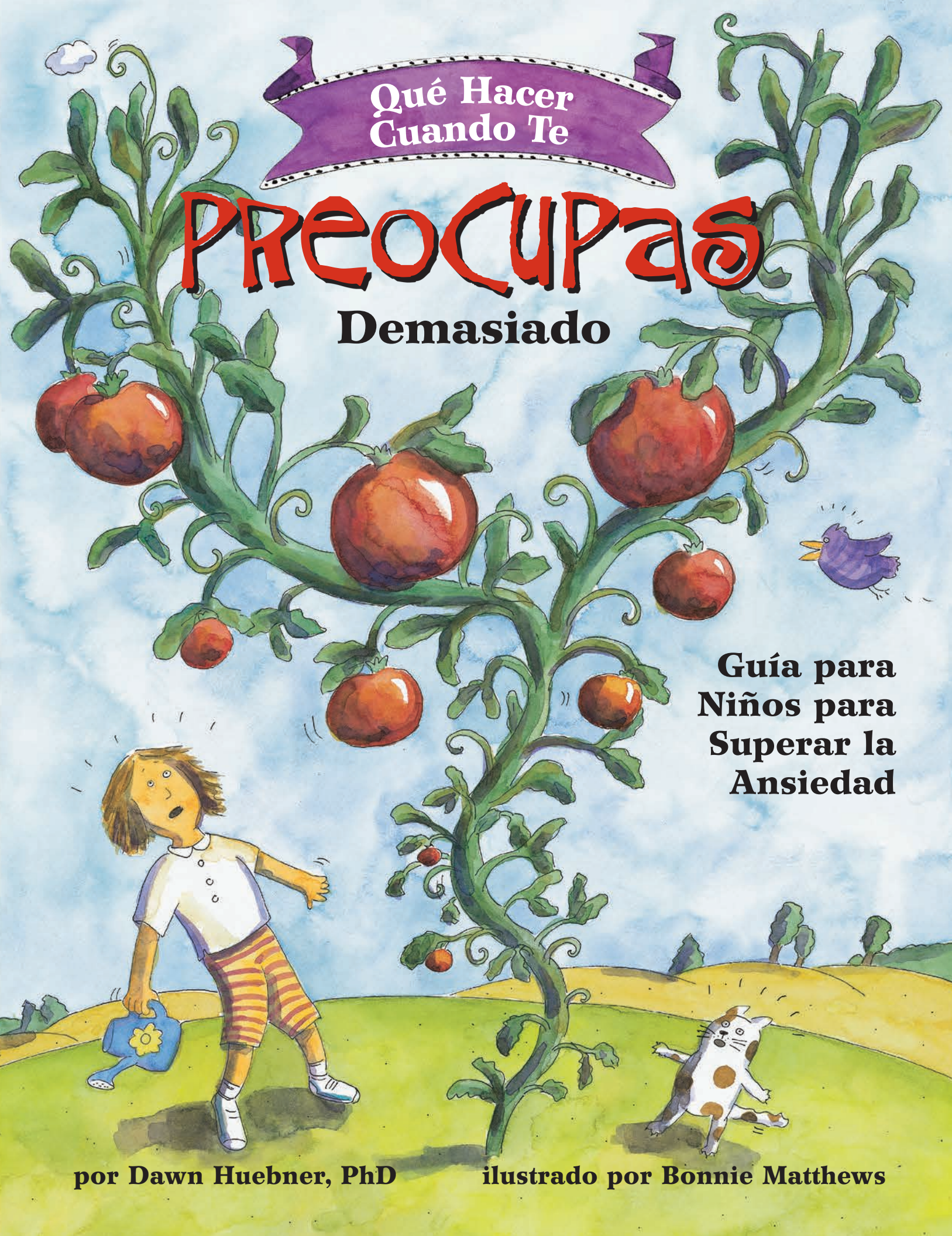




Qué Hacer
Cuando Te

PREOCUPAS

Demasiado



**Guía para
Niños para
Superar la
Ansiedad**

por Dawn Huebner, PhD

ilustrado por Bonnie Matthews



**QUÉ HACER CUANDO TE
PREOCUPAS
DEMASIADO**

Guía para Niños
para Superar la Ansiedad

Por Dawn Huebner, PhD

Ilustrado por Bonnie Matthews

Traducido por Samantha G. Rodríguez



Derechos de autor © 2006 por *Magination Press*, una imprenta de la Asociación Americana de Psicología. Ilustraciones © 2006 por Bonnie Matthews. Todos los derechos reservados. Salvo lo permitido por la Ley de Derecho de Autor de los Estados Unidos de 1976 (*United States Copyright Act*). Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida de ninguna forma o por ningún medio o almacenada en una base de datos o sistema de recuperación sin el permiso previo por escrito del editor. "Qué hacer cuando te preocupas demasiado" es parte de la serie de guías qué hacer para niños de la Asociación Americana de Psicología, una marca registrada de la Asociación Americana de Psicología (APA).

Magination Press es una marca registrada de la Asociación Americana de Psicología. Para más información sobre nuestros libros, incluyendo un catálogo completo, favor de escribirnos o llamar al 1-800-374-2721 o visite nuestra página web www.apa.org/pubs/magination.

Traducido por Samantha G. Rodríguez

Diseñada por Sandra Kimbell

Impreso por Worzalla, Stevens Point, WI

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Huebner, Dawn, author. | Matthews, Bonnie, 1963- illustrator. | Rodríguez, Samantha G., 1998- translator.
Title: Qué hacer cuando te preocupas demasiado : guía para niños para superar la ansiedad / por Dawn Huebner, PhD ; ilustrado por Bonnie Matthews ; traducido por Samantha G. Rodríguez.
Other titles: What to do when you worry too much. Spanish
Description: Washington, D.C. : Magination Press, [2021] | Series: Guías "Qué Hacer" para niños | Summary: "Guía a padres y a niños a través de las técnicas cognitivo-conductuales más usadas en el tratamiento para la ansiedad"- Provided by publisher.
Identifiers: LCCN 2021022834 (print) | LCCN 2021022835 (ebook) | ISBN 9781433838668 (paperback) | ISBN 9781433838675 (ebook)
Subjects: LCSH: Worry in children--Juvenile literature. | Anxiety in children--Juvenile literature.
Classification: LCC BF723.W67 H8418 2021 (print) | LCC BF723.W67 (ebook) DDC 155.4/1246--dc23
LC record available at <https://lcn.loc.gov/2021022834>
LC ebook record available at <https://lcn.loc.gov/2021022835>



Fabricado en los Estados Unidos de América

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción a los Padres y Cuidadores....página 4

CAPÍTULO 1

¿Estás Cultivando Preocupaciones?....página 6

CAPÍTULO 2

¿Qué es una Preocupación?....página 12

CAPÍTULO 3

¿Cómo Empiezan las Preocupaciones?....página 18

CAPÍTULO 4

Cómo Hacer Desaparecer las Preocupaciones....página 28

CAPÍTULO 5

Dedicar Menos Tiempo a las Preocupaciones....página 34

CAPÍTULO 6

Cómo Responder a las Preocupaciones....página 44

CAPÍTULO 7

Cómo Reiniciar tu Sistema....página 58

CAPÍTULO 8

Cómo Mantener las Preocupaciones Alejadas....página 70

CAPÍTULO 9

¡Puedes Hacerlo!....página 76

Introducción a los Padres y Cuidadores

Si es padre o cuidador de un niño con ansiedad, sabe lo que se siente ser un rehén. Su hijo también lo sabe. Los niños que se preocupan demasiado son prisioneros de sus miedos. Hacen todo lo posible por evitar situaciones que les causan miedo y hacen las mismas preguntas de ansiedad una y otra vez. Sin embargo, las respuestas no les dan prácticamente ningún alivio. Los padres y cuidadores pasan mucho tiempo tranquilizando, persuadiendo, acomodando y haciendo cualquier otra cosa que se les ocurra para minimizar la angustia de su hijo.

Pero no funciona. La ansiedad sigue teniendo el control. Como indudablemente ha descubierto, decir simplemente a un niño ansioso que deje de preocuparse no ayuda en absoluto. Tampoco ayuda aplicar lógica de adultos, ni permitir que su hijo evite las situaciones temidas, ni consolándolo cada vez que exprese sus temores.

La ansiedad tiene una manera de crecer, de extenderse, de cambiar de forma y, en general, de resistirse a cualquier esfuerzo para deshacerse de su existencia. Pero hay esperanza. “Qué hacer cuando te preocupas demasiado” le enseñará a usted y a su hijo una nueva y más exitosa manera de pensar y controlar la ansiedad. Las técnicas descritas en este libro ayudarán a su hijo a tomar el control.

Su hijo y usted están acostumbrados a enfrentarse a la ansiedad de una forma en particular. Cambiar estos patrones tomará

algún tiempo y requerirá que ambos pongan de su parte. Una de las cosas más importantes que puede hacer es recordarle a su hijo que utilice las técnicas que se presentan en las siguientes páginas. Use el humor cuando pueda. Manténgase positivo y estimule todos los esfuerzos en la dirección correcta.

Una comprensión básica de la psicología que subyace a las técnicas presentadas en este libro le ayudará a instruir a su hijo de la manera más eficaz. Todas las técnicas se basan en principios cognitivo-conductuales utilizados ampliamente por los terapeutas para reducir la ansiedad generalizada. Las técnicas se han adaptado a los niños y se presentan con explicaciones que tendrán sentido para ellos, pero es posible que usted se pregunte cómo o por qué funcionan estas cosas.

Las técnicas de este libro se basan en tres principios, conocidos como contención, externalización y demandas competitivas. Para entender la contención, empiece imaginándose un galón de leche. En su envase, un galón de leche no ocupa mucho espacio. Puede ponerlo en el mostrador o en el refrigerador y seguir con sus asuntos. Ahora imagine ese mismo galón de leche fuera de su envase. Sin el envase, se formaría un enorme charco el cual estaría pisando una y otra vez. ¡Qué desastre!

La ansiedad es como ese galón de leche. Sin un recipiente, se extiende y se vuelve casi imposible de evitar. La ansiedad necesita ser

contenida. Crear una Caja de Preocupación y programar un Tiempo de Preocupación son los equivalentes psicológicos de mantener la leche en una jarra en lugar de dejarla correr por todo el suelo.

Lo siguiente es que piense en la ansiedad con una A mayúscula, como si fuera una entidad separada con su propio nombre en lugar de ser una parte fundamental de su hijo. Piense en la ansiedad o en la preocupación como algo parecido a un visitante no deseado que usted y su hijo están cansados de recibir. "Qué hacer cuando te preocupas demasiado" enseñará a su hijo a verla también de esta forma. "Externalizando" la ansiedad de esta forma prepara el terreno para ejercer el control sobre ella, como se describe en el capítulo "Cómo responder a las preocupaciones".

El principio de las demandas competitivas sostiene que una persona no puede estar relajada y ansiosa al mismo tiempo. El estar involucrado en algo divertido es un poderoso elemento disuasorio de la ansiedad. La distracción es una de las herramientas más útiles que un niño



puede utilizar para liberarse de la ansiedad. Cuando un niño está envuelto jugando con sus juguetes, poniendo a prueba su ingenio con un juego en la computadora, montando en bicicleta, etc., hay menos espacio para que la preocupación vuelva a colarse, aunque no haya cambiado nada de la situación temida.

"Qué hacer cuando te preocupas demasiado" será más eficaz si se lee en voz alta. Siéntese con su hijo, lea despacio, mire los dibujos y haga las actividades como se le indican. Lea sólo uno o dos capítulos a la vez. Espere uno o dos días antes de avanzar en el libro, ya que los niños necesitan tiempo para absorber nuevas ideas y practicar nuevas estrategias.

A menudo existe un componente genético en la ansiedad, lo que significa que si usted es el padre de un niño ansioso, también podría ser una persona ansiosa. Siéntase libre de unirse a su hijo en el uso de las técnicas para combatir la preocupación descritas en este libro. Los principios básicos funcionan tan bien con los adultos como con los niños. Sin embargo, si usted se siente muy ansioso en respuesta a la ansiedad de su hijo, puede resultarle útil consultar con un terapeuta, que podrá proporcionarles a usted y a su hijo orientación y apoyo adicionales. Por favor, consulte también con un terapeuta si la ansiedad interfiere de forma significativa en la vida de su hijo.

Desde el momento en que le presente este libro a su hijo, recuerde el poder del pensamiento positivo. Mantenga la fe en la capacidad de su hijo para fortalecerse contra la preocupación. Proyecte un aire de confianza. Está avanzando hacia el día en que podrá decir que su hijo solía preocuparse demasiado, pero que ya no lo hace. ¿No se sentirá eso genial?

CAPÍTULO
1

¿Estás Cultivando Preocupaciones?



La mayoría de las cosas crecen cuando las cuidas y les prestas atención.



¿Alguna vez has plantado una semilla de tomate? Si cubres la semilla con tierra fértil, la riegas y te aseguras de que reciba mucha luz solar, muy pronto aparecerá un pequeño brote verde.

Si la riegas todos los días, el brote verde se convertirá en un gran tallo con hojas y flores. Y un día aparecerá un tomate.

Si sigues cuidando tu planta, aparecerán más y más tomates. Pronto tendrás tantos tomates que tendrás que ir a la biblioteca a buscar un libro de cocina de tomates para aprender a hacer salsa y sopa de tomate.



Los tomates aparecerán en tu ensalada y junto a tu empanada. Encontrarás sándwiches de tomate en tu lonchera, jugo de tomate para la merienda y pasta de tomate para la cena. Y un día, habrá tantos tomates que tu papá te propondrá picarlos para hacer ¡helado de tomate y galletas de tomate!

Todos esos tomates habrán salido de una pequeña semilla que sembraste y cuidaste todos los días.

