



## Las Fobias en niños y adolescentes

Este programa diseñado para ayudar a las familias a salir adelante en una vida que ofrece problemas y obstáculos.

En esta ocasión nos enfocaremos al tema de los niños y adolescentes que puede haber en nuestra casa y que pueden tener diferentes tipos de problemas y peligros, tanto los niños, como adolescentes.

Es un tema muy importante, porque ayudará a fomentar la salud tanto física, mental y espiritual de los niños y adolescentes que aunque no estén en nuestra casa los tratamos, en la escuela, en la calle o nos encontramos con ellos en nuestro diario vivir.

Si eres padre de familia o joven, o quizás tengas algunos asuntos que quisieras entender de ti mismo, esto te puede ayudar, están hechos pensados particularmente en personas menores de edad y que seguramente serán de mucha utilidad para ellos.

### ¿QUÉ ES LA FOBIA?

Hablaremos de un tema muy importante que tiene que ver con llevar una vida con problemas en el aspecto de tener miedos ¿Qué opina usted de la gente que tiene miedo en la vida? ¿Qué opinaría de los niños que tienen muchas experiencias basadas en el miedo y que eso les está robando la paz y alegría por vivir?

Lamentablemente hay no pocos niños y adolescentes que han tenido una experiencia que les ha afectado en su mente y que llevan una vida en donde el miedo es frecuente en ellos, hablaremos de un miedo particular que es determinado médicamente con la palabra fobia.

La Fobia, es un temor persistente e identificable que resulta excesivo o irracional y que se desencadena por la presencia o la anticipación de un objeto o una situación específica.

Es muy importante esta definición para que podamos entender posteriormente todo lo que implica tener fobias y cual solución puede haber para esto.

Los niños y adolescentes que sufren una o más fobias, experimentan una ansiedad consistente cuando están expuestos al objeto o la situación específica, es decir,

cuando hay fobia hay ansiedad, angustia, entre las fobias comunes se incluyen el temor a los animales, la sangre, las alturas, los espacios cerrados o abiertos, al vuelo y a muchas otras cosas que no podríamos enumerar, estas son las fobias específicas.

En los niños y adolescentes el temor identificado debe durar al menos 6 meses para ser considerado una fobia, en lugar de un temor transitorio.

Algunos padres y madres de familia nos han preguntado: *¿qué opinan acerca de un niño que no pudo dormir alguna noche, tuvo algún tipo de temor o terror nocturno?* Y ellos piensan que se está desarrollando ya una fobia.

Todos podemos llegar a tener algún tipo de miedo o temor, eso no es algo fuera de lo que naturalmente el ser humano puede experimentar, sin embargo cuando ya ese temor hacia alguien o algo, permanece por lo menos 6 meses, entonces si podríamos estar hablando desde un punto de vista médico de que estamos ante un caso de fobia.

Hay diferentes tipos de fobia que se pueden observar en este tipo de personas, tienen diferentes particularidades y es importante que podamos conocer y entender acerca de ellas.



### TIPOS DE FOBIA

#### FOBIA ESPECÍFICA:

Es la más común, es una ansiedad asociada con un objeto o situación específica, este se evita, anticipa con temor o se vive con ansiedad extrema llegando a interferir con las rutinas y actividades normales.

Cuando hay una fobia específica, es tan grande el temor que esa circunstancia llega a interferir con las rutinas y actividades normales, es decir el niño puede estar desarrollando su vida académica normalmente, estar yendo a la escuela, regresando a la casa, haciendo tareas, pero cuando por cualquier circunstancia se presenta el asunto al cual el niño o adolescente tiene temor o fobia, interrumpe la posibilidad de seguir desarrollando su vida escolar o tareas en su propia casa.

Una persona que está sujeta a una fobia específica en determinadas circunstancias se va a ver incapacitado para afrontar lo que cotidianamente se debe enfrentar en nuestro diario vivir.

## TRANSTORNO DE PÁNICO CON O SIN AGORAFOBIA

Es un periodo inesperado e imprevisible de temor o malestar intenso acompañado de falta de aire, mareos, aturdimiento, temblores, temor a perder el control y un aumento en la frecuencia de los latidos cardiacos denominado ataque de pánico, así se le llama a todo este contexto.

Los síntomas pueden prolongarse varias horas cuando se da ese ataque de pánico, sin embargo lo que los estudios y análisis de esto han llegado a demostrar es que generalmente ese ataque de pánico alcanza su punto máximo pasados los 10 minutos, sin embargo ese trastorno puede persistir durante varias horas.

**La agorafobia**, se define como un temor a los espacios abiertos, por ejemplo estar afuera o dejar la casa sola y se puede relacionar con una o mas fobias, y con el temor de sufrir un ataque de pánico, tiene que ver con espacios abiertos, y cuando estamos hablando de trastorno de pánico este puede ir acompañado o no, con agorafobia.

El asunto es que podamos identificar cuando estamos ante un trastorno de pánico con o sin agorafobia.

## FOBIA SOCIAL

Es un temor a una o mas situaciones sociales o públicas en un ambiente apropiado para la edad, es decir, cuando niños están conviviendo con otros niños de su propia edad y que en determinado momento empieza a tenerse temor o una situación bastante incómoda en ese contexto social con seres de su misma edad, estamos entonces ante un contexto de fobia social.

Por ejemplo, puede ser en una representación escolar, en un recital, dar algún discurso o hablar frente a la clase, durante estos contextos puede demostrarse esa fobia social.

Un niño que empieza a tener fobia social, va a tener muchas complicaciones y dificultades para poder desarrollarse como un ser social en un contexto donde hay mas personas, o seres humanos de su propia edad, y los padres de familia deben aprender a estar atentos cuando el niño empieza a tener este tipo de problemas.

Hay niños que por diferente razón son mas cohibidos o tímidos, pero no por eso debemos de catalogarlos como que tienen fobia social, esta inhabilita totalmente a la persona para poder desarrollarse en el contexto que estábamos hablando.

Este temor va mas allá de la pena, que todos podemos llegar a tener cuando hablamos con una persona o delante de un grupo importante de estas, cuando hablamos de fobia social, hablamos de un temor que hace que la persona no pueda desempeñarse como podría hacerlo en otro contexto, y en este caso el contexto es de niños con niños.

Un niño en medio de más niños que no tiene la capacidad para relacionarse con ellos, para hacer lo que un niño normalmente hace en medio de los demás niños, entonces podemos estar hablando de fobia social.

## MUTISMO SELECTIVO

Es la incapacidad para hablar en situaciones sociales específicas, en niños o adolescentes que pueden hablar lo hacen en situaciones diferentes, cuando en ciertas circunstancias específicas el niño que naturalmente habla en una circunstancia específica que puede ser en un contexto escolar, en la misma casa o en alguna convivencia en alguna otra área que no sea ni la casa o escuela, pero que esa escena en particular le impide desenvolverse y poder hablar, estamos ante un caso de mutismo selectivo.

## ¿QUÉ CAUSAN LAS FOBIAS?

Esto es algo importante y que lamentablemente no tenemos respuestas contundentes como mucho de lo que tiene que ver con el desarrollo psicológico o emocional de las personas.

En el aspecto de las fobias, aunque se conoce ya mucho de ellas, todavía falta mucho por conocer, lamentablemente lo digo en el sentido de que esto imposibilita que seamos mas claros en el como tratar las fobias, pues al conocer la causa de algo, puede ser mas claro el tratamiento de lo que estamos queriendo solucionar.

Las investigaciones indican que existen factores tanto genéticos como ambientales que contribuyen a la aparición de las fobias, estamos hablando de que la fobia puede ser de origen posiblemente multifactorial, es decir que varios

factores estén incidiendo en el desarrollo de ese temor, angustia, ansiedad

La fobias específicas, o sea las que tienen un agente causal específico, están vinculadas con un primer encuentro aterrador con el objeto o situación que las provoca, que por alguna razón la persona cuando tuvo un encuentro con ese objeto que está provocando la fobia, como puede ser un animal, por ejemplo un gato, hay niños que tienen terror por los gatos, es posible que un primer encuentro de ese niño con ese tipo de animales haya sido aterrador o muy complicado, y esto es lo que esté condicionando posiblemente la aparición de esa fobia con este animal específicamente hablando o con alguna otra circunstancia específica.

Sin embargo aunque puede ser que ese primer encuentro sea muy importante, y decisivo en el desarrollo o no de las fobias, aún queda por saber si esa sola exposición condicionó por sí misma el desarrollo de ese temor o fobia, o si había alguna predisposición genética que facilitara el desarrollo de esa fobia y temor.

No se puede ser completamente contundente en ese sentido, al parecer en el aspecto de las fobias específicas, el encuentro inicial con lo que está provocando la fobia es muy importante, sin embargo como decíamos es posible que haya alguna predisposición genética que esté afectando el desarrollo emocional o en el carácter del niño y adolescente, que esté facilitando la aparición de esa fobia.

## ¿A QUIÉNES AFECTAN LAS FOBIAS?

Esta es una pregunta importante para que podamos estar atentos ante la posibilidad de que alguno de nuestros hijos, niños o adolescentes con los cuales convivimos puedan ser víctimas del desarrollo de una fobia.

Los trastornos de ansiedad son comunes a todas las edades, la gente por una u otra causa puede tener algún tipo de ansiedad, no son cuestiones raras, esto no quiere decir que la mayoría de la gente viva bajo trastornos de ansiedad, solamente estamos diciendo que no son raras, es frecuente que haya trastornos de ansiedad a las diferentes edades.

Se estima que la aparición de fobias específicas en niños y adolescentes oscila entre un 1% a un 9.2%, entonces estamos hablando de que no es lo común, tampoco es raro que pueda haber fobia en niño o adolescente, entonces estamos hablando de un tema que existe, está presente y puede llegar en una posibilidad de un 1 a 9 niños por cada 100, los cuales podemos ver en las calles y escuelas.

Aunque las fobias específicas a menudo comienzan en la niñez, se deben diferenciar de los temores normales del

desarrollo, hay ciertos temores que a determinadas etapas de la vida, como por ejemplo a los 2 años pueden desarrollarse en cualquier niño o niña, y pueden ser totalmente normales según las etapas de desarrollo, y debemos de diferenciarlas con el desarrollo de una verdadera fobia.

Sin embargo las fobias específicas a menudo comienzan precisamente en la niñez, por eso es importante que conozcamos de la existencia de este problema.

Se estima que las fobias sociales se producen solamente en un 1.4% de los niños y adolescentes, es decir no es una fobia tan frecuente o que se presente más frecuentemente que otro tipo de fobia.

Los trastornos de pánico pueden desarrollarse a cualquier edad, pero comienzan con mayor frecuencia en la adolescencia o a comienzos de la edad adulta.

El estudio de los trastornos de pánico en los niños ha tenido mucho auge de forma reciente, pero falta mucho por investigar acerca del trastorno de pánico en nuestros niños, lo que si es muy importante que se sepa y lo que si está demostrado es que esos trastornos de pánico en los niños es mucho más frecuente en aquellos niños que pasan muchas horas viendo la televisión.

Esto está perfectamente demostrado en muchos estudios de psiquiatría, psicología, del desarrollo conductual de los niños, que niños que pasan mucho tiempo ante la televisión, viendo los programas violentos, que promueven cierto tipo de morbo, circunstancias que no son nada benignas o neutras, esto puede condicionar que en los niños y adolescentes también, se favorezca el desarrollo del trastorno de circunstancias de pánico.

Entonces mucho cuidado con el asunto de la televisión que lamentablemente es tan naturalmente visto en muchísimas familias en el mundo entero, los padres muchas veces delegan el cuidado de los niños y la atención de ellos, y por no pasar tiempo con ellos, porque esto implica dejar de hacer otras cosas, pues simplemente los sientan 2, 3 o 4 horas delante de la televisión, los niños beben todo eso y lamentablemente muchas veces esos niños son emocionalmente muy susceptibles a tener trastornos emocionales, son fáciles de ser afectados en su área emocional y esto los puede condicionar a llevar a tener trastornos de pánico.

## SÍNTOMAS DE LA FOBIA

Es importante que podamos entender estos síntomas y saber que existen, para que cuando estemos ante la manifestación de ellos, podamos al menos sospechar que se trata de un tipo de fobia, y bueno, quizás como padre de familia no

pueda usted diagnosticar si el niño tiene o no fobia, pero por lo menos usted puede acudir con el médico y especialista adecuado, para que se pueda determinar si efectivamente se trata o no de un niño o adolescente con fobia.

Los siguientes son los síntomas más comunes que pueden aparecer cuando un niño o adolescente se ve expuesto o anticipa la exposición a un objeto o situación específica que le produce temor o ansiedad intensos, sin embargo cada niño puede experimentarlos de una forma diferente, o en un grado distinto.

- 1) **Aumento de la frecuencia cardiaca**, cuando hay fobia, el latido del corazón se hace más rápido, porque se está ante el contexto de temor o fobia, eso produce que nuestro organismo secrete adrenalina y la adrenalina acelera el ritmo de nuestro corazón.
- 2) **Sudoración**, que la persona sin estar haciendo alguna actividad física empieza a sudar.
- 3) **Temblores o estremecimientos en el cuerpo**, puede suceder que la persona por la ansiedad y temor que está sintiendo, empiece a experimentar temblor en su propio cuerpo.
- 4) **Falta de aire**, no tiene que ver con una enfermedad, un problema cardiaco o pulmonar, sino porque el mismo temor que está sintiendo le imposibilita a tener un ejercicio respiratorio normal y empieza a tener falta de aire.
- 5) **Sensación de ahogo**, la persona que está en el contexto de temor y ansiedad puede tener esa sensación, otro síntoma mas frecuente en el momento del temor es el dolor o la molestia en el pecho.
- 6) **Malestar estomacal**, un dolor que no tiene una explicación y que simplemente se explica por el contexto del temor o fobia que se está presentando en ese momento.
- 7) **Sensación de mareo o desmayo**.
- 8) **Temor a perder el control o enloquecer de repente o en una forma inesperada**, la persona empieza a sentirse profundamente nerviosa, ansiosa, piensa que puede perder el control de sus actos, incluso de enloquecer, de empezar a actuar de forma no racional.
- 9) **El sentimiento del temor a morir**, la persona se vuelve sensible en el asunto de su propia vida,

manifiesta un temor a la muerte en ese momento.

10) **Aturdimiento**, es decir una pesadez mental, la persona no está muy lúcida mentalmente.

11) **Escalofríos o calores súbitos**.

En los ataques de pánico se deben de producir al menos 4 de los síntomas que acabamos de enumerar, con un sin una causa conocida e identificable.

Los síntomas de una fobia pueden parecerse a los de otros trastornos o problemas psiquiátricos, por lo tanto siempre se debe de consultar al médico o especialista para saber si efectivamente nuestro hijo, o el niño que está evidenciando estos síntomas tiene o no esa fobia o temor.

El padre de familia que no es especialista en estas cosas, no es la persona adecuada para hacer el diagnóstico de una fobia, pero si es la persona adecuada para poder sospechar de este problema y al hacerlo se pueda acudir al médico o especialista adecuado, para poder llegar a un diagnóstico certero, si se trata afectivamente de fobia, o quizás de algún otro problema psiquiátrico, o si no, si simplemente fue un momento de temor que naturalmente se puede tener y que cualquier persona en un momento dado puede llegar a tener.

Por lo tanto lo que estamos mencionando es solamente para hacernos conscientes del problema existente, sin embargo siempre será importante y necesaria la asistencia con una persona calificada para hacer el diagnóstico y entablar un tratamiento al respecto.



## CÓMO PODER DIAGNOSTICAR LA FOBIA

Un psiquiatra o profesional de la salud mental calificado, el que normalmente diagnostica los trastornos de ansiedad en los niños o adolescentes a partir de una evaluación psiquiátrica completa.

Hay muchas personas que opinan a veces sin fundamento y en base a eso se empieza a encasillar al niño o adolescente bajo una circunstancia psicológica o psiquiátrica específica, y esto lejos de hacer un bien, hace mucho daño.

Es muy importante ser responsable con la salud mental de nuestros hijos y por lo tanto el diagnóstico de fobia lo debe hacer una persona calificada, particularmente un pediatra o psiquiatra que tenga una capacitación adecuada en el trato para con los niños.

Los padres que observen signos de ansiedad severa en sus hijos o adolescentes, pueden ayudarlo buscando una evaluación y tratamiento temprano, en eso debe basarse la ayuda que los adultos pueden darles.

El tratamiento precoz puede prevenir problemas futuros, es decir, si un niño de 5 ó 6 años empieza a evidenciar temores irracionales, fobias y ansiedades, eso lo va a limitar en muchos sentidos para un desarrollo emocional estable, es incluso como ya decíamos para no tener problemas para desarrollarse en su vida cotidiana.

Si dejamos pasar el tiempo sin buscar la ayuda adecuada, por supuesto que puede tener efectos emocionales, académicos, en el desarrollo intelectual, sentimental y emocional de nuestros propios hijos y no es lo adecuado, lo adecuado es que cuando estamos ante la sospecha fundada de que nuestro niño o cualquier pequeño pueda estar ante este problema podamos acudir con la persona adecuada para que se pueda dar un diagnóstico y tratamiento adecuado a ese niño.

Siempre se debe tratar cualquier padecimiento sea físico o mental lo mas pronto posible, siempre será mucho mejor que dejar pasar el tiempo, esto todos lo sabemos y creo que la gran mayoría de las personas en la sociedad en la que vivimos están conscientes de esto, por lo tanto cuando estemos ante estos síntomas o puntos que anteriormente mencionábamos, hay sospecha fundada de que puede tratarse de un problema de fobia y es un momento adecuado para acercarnos con aquellos profesionales que nos pueden ayudar en esa área.

En el asunto del diagnóstico de las fobias, debemos de tomar en cuenta algo, que en particular en el trastorno del pánico, puede ser difícil el diagnóstico en niños y adolescentes, cuando hay una fobia específica es mas fácil llegar al diagnóstico, tal vez sea necesario hacer varias evaluaciones por el profesional o especialista y pruebas en diversos ambientes para poder llegar a la conclusión o descartar que se trata precisamente de un trastorno de pánico.

Hay ciertas circunstancias donde el diagnóstico es

fácil, y hay otras donde el trastorno de pánico puede ser complicado.

## TRATAMIENTO

El tratamiento para las fobias, debe ser dado por una persona adecuada y se basa en lo siguiente:

- La edad del niño que está sufriendo la fobia y el temor.
- El estado de salud del niño y sus antecedentes médicos.
- La extensión de los síntomas de su hijo, es diferente tratar a un niño que va empezando con el problema a uno que ya lleva 10 años con eso.
- El tipo de fobia también determina el tipo de tratamiento que se va a dar.
- La tolerancia del niño a determinados medicamentos o terapias.
- Que tratamiento dar en base a las expectativas para la evolución del tratamiento.
- Y por supuesto cada médico tiene su propio criterio para establecer el tipo de tratamiento.

Las fobias, al igual que otros trastornos de ansiedad, pueden ser tratadas eficazmente, hay tratamientos que cuando un especialista, o una persona capacitada los da, el tratamiento puede ser eficaz y puede ayudar muchísimo al niño a salir delante de este problema.

El tratamiento siempre se debe basar en una evaluación exhaustiva completa, tanto del niño como de la familia, hay ocasiones en las que el ámbito familiar está favoreciendo ese tipo de desarrollos equivocados de las emociones de los niños, por lo tanto debe haber una evaluación tanto del niño, como de la familia.

Las recomendaciones de tratamiento pueden incluir entre otras la terapia individual, o conductiva y conductual para el niño, es decir, ayudar al niño a aprender nuevas formas de controlar la ansiedad, los ataques de pánico cuando estos ocurran, de esto se trata la terapia conductual, enfocarlo en como salir adelante cuando esa circunstancia se está presentando.

Algunos niños también pueden beneficiarse del tratamiento con medicamentos, específicamente medicamentos que detengan la aparición de los ataques de pánico, y por supuesto que los padres tienen un rol vital de apoyo en

cualquier proceso de tratamiento.

## ¿SE PUEDE PREVENIR LA FOBIA?

Hasta el momento no se conocen medidas preventivas que permitan reducir la incidencia de las fobias en los niños, hay todavía varias interrogantes que no están todavía solucionadas acerca de el problema de las fobias, y lamentablemente no hay todavía algo que nos haga ver como se puede prevenir eficazmente el desarrollo de las fobias, sin embargo la detención e intervención temprana pueden reducir la gravedad de los síntomas, estimular el crecimiento normal del niño y mejorar la calidad de vida de los niños o adolescentes que tienen trastornos de ansiedad.

Si bien es cierto que no hay una forma clara de prevenir las fobias, lo que si es cierto es que si tratamos rápidamente esos problemas se puede evitar muchos problemas en el desarrollo emocional del niño y le podemos dar una vida totalmente normal a un niño con ese problema.

Concluyo diciendo que no es normal vivir una vida que se base en el miedo o temor, no es normal que ese temor irracional, sin fundamentos esté quitándole la paz y alegría a ningún ser humano, mucho menos a un niño.

Los niños por definición son seres humanos que dependen de los adultos, nosotros como adultos debemos ver porque el desarrollo emocional, afectivo, psicológico del niño sea lo mas sanamente posible y no es normal que los niños estén creciendo con temores irracionales, miedos y fobias que no tienen razón de ser y hay que ayudarlos a salir de todo eso.

Realmente el miedo quita la paz y felicidad, y no es justo que los niños crezcan sin esa paz y felicidad que naturalmente debe de existir en la vida de los niños. Es obvio que esa fobia o temor puede afectar el desarrollo académico, intelectual y social de cualquier individuo y por supuesto el de los niños en su capacidad académica, intelectual, para desarrollarse con los demás, debemos de ver que pueda ser bien suplido todo esto. La fobia y el temor restan mucho en ese sentido.

## ESPERANZA EN MEDIO DEL TEMOR

La Biblia dice en Juan 14:27, este texto puede ser bien recibido por cualquier persona que tenga temor en la vida.

*Jesús dijo estas palabras:*

*La paz os dejo, mi paz os doy, no se turbe vuestro corazón ni tenga miedo.*

La verdad es que Dios en su palabra nos da argumentos y fuerza para salir adelante en cualquier circunstancia, y si estamos hablando de temores, sean racionales o sin razón

de ser, Dios nos puede ayudar a vencer cualquier tipo de temor o adversidad, y nos puede dar esa paz y alegría para vivir, que quizás no hemos podido experimentar en otros contextos.

Dios nos ayuda a vencer temores, debilidades, nos ayuda a ser estables emocionalmente, sentimentalmente y lo que a cada persona le puedo yo recomendar es: vuélvete una persona que lea la Biblia, que conozca mas de Dios, y podrás ser una persona que venza con mayor facilidad y eficacia los temores, angustia, debilidad o cualquier circunstancia que en la vida se puede presentar.

Los niños mismos necesitan conocer de Dios, ellos necesitan esta ayuda espiritual que proviene solamente de Dios. Recuerda siempre que el ser humano está integrado por un cuerpo físico, el aspecto mental (cerebro, pensamientos, sentimientos) pero también un aspecto espiritual que necesita siempre la ayuda de aquél que nos creó y que es Dios.

Él que es nuestro creador, conoce nuestras debilidades, nuestros temores y Él ha ofrecido que si confiamos en Él, podemos vencer esos temores, debilidades y podremos vivir una vida en paz, con alegría en el corazón, tranquilidad en nuestra alma, viviendo con paz y tranquilidad en el futuro que tenemos por delante.

Que Dios los ayude y les de gracia a aquellos padres de familia que tienen niños con problemas de temores y fobias, a salir adelante en todo esto.

Que Dios te bendiga.

## Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)