

Qué puedo hacer  
cuando

# ME PREOCUPO demasiado

Un libro  
para niños  
con ansiedad

Dawn Huebner

UNIVERSITAT DE GIRONA

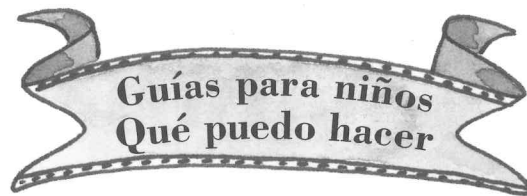


1100322424



Ediciones

Ilustraciones de  
Bonnie Matthews



Qué puedo hacer cuando  
**ME PREOCUPO**  
demasiado

Un libro para niños con ansiedad

Dawn Huebner

Ilustraciones de Bonnie Matthews



TEA Ediciones, S. A., 2008

Esta obra de Bonnie Matthews fue originalmente publicada en inglés con el título *What to do when you worry too much*, por la editorial *Magination Press*, de la *American Psychological Association*. Washington DC, Estados Unidos. Copyright © 2006 by *Magination Press*, Washington DC, Estados Unidos.

La obra ha sido traducida y publicada en español con permiso de la APA. Esta traducción no puede ser publicada o reproducida por terceras partes, por ningún procedimiento, sin el expreso permiso por escrito del editor. Está prohibida la reproducción o distribución de cualquier parte de la obra, así como su almacenamiento en bases de datos o en otros sistemas de recuperación sin el previo permiso de la APA.

Adaptación: Jaime Pereña Brand. TEA Ediciones.

Copyright © de la edición española 2008 by TEA Ediciones, S. A., Madrid, España.

ISBN: 978-84-7174-907-9

Maquetación: La Factoría de Ediciones, S. L. (Madrid)

Impreso en España

Quedan rigurosamente prohibidas sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

# Índice

<i>Información para padres y cuidadores</i> .....	4
<b>Capítulo uno</b>	
¿Cultivas tus preocupaciones? .....	6
<b>Capítulo dos</b>	
¿Qué es una preocupación? .....	12
<b>Capítulo tres</b>	
¿Cómo empiezan las preocupaciones? .....	18
<b>Capítulo cuatro</b>	
Cómo hacer que desaparezcan las preocupaciones .....	28
<b>Capítulo cinco</b>	
¿Cómo perder menos tiempo con las preocupaciones? .....	34
<b>Capítulo seis</b>	
Enfrentarse a las preocupaciones .....	44
<b>Capítulo siete</b>	
Cómo ponerte a punto otra vez .....	58
<b>Capítulo ocho</b>	
Cómo mantener las preocupaciones alejadas .....	70
<b>Capítulo nueve</b>	
¡Puedes conseguirlo! .....	76



# Información para padres y cuidadores

**S**i Vd. es padre o cuidador de un niño con ansiedad ya sabe qué se siente al ser un rehén. Y también lo sabe su niño. Los niños que se preocupan demasiado se sienten cautivos de sus temores, son capaces de hacer grandes esfuerzos para evitar las situaciones que les atemorizan y repiten una y otra vez preguntas derivadas de su ansiedad.

Aunque las respuestas que reciben no les producen prácticamente ningún alivio, los padres y los cuidadores gastan grandes cantidades de tiempo tratando de tranquilizar, sosegar, acompañar y hacer cuanto se les ocurre para reducir el grado de angustia del niño.

Pero muchas veces esos esfuerzos son en vano y la ansiedad sigue imperando. Sin duda Vd. ha podido comprobar que no sirve para nada decirle a un niño ansioso que no se preocupe. También resulta inútil intentar aplicar la lógica de los adultos o dejar que el niño evite las situaciones que le producen temor o calmarle cada vez que aparecen sus miedos.

La ansiedad tiene la capacidad de crecer, de expandirse, de cambiar de forma y de aspecto y generalmente es resistente a los intentos de extinguirla mediante la palabra. Pero no perdamos la esperanza: *Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado* presenta formas nuevas de pensar sobre la ansiedad que pueden serle de ayuda para enfrentarse a ella de una forma más eficaz. Las técnicas que describimos están dirigidas a facilitar que el niño pueda dominar la situación.

Es posible que tanto Vd. como el niño estén habituados a comportarse de cierta forma en relación con la ansiedad y por tanto es probable que ambas partes deban hacer algunos esfuerzos para poder cambiar ciertos modelos poco eficaces. Una de las cosas más importantes que Vd. puede hacer es recordar al niño que debe emplear las técnicas que aquí se describen, intentando además mantener una actitud positiva, usar el sentido del humor cuando sea posible y animarle a proseguir los esfuerzos en la dirección adecuada.

Un conocimiento básico de los principios psicológicos que sustentan las técnicas propuestas en esta obra le ayudarán a apoyar más eficazmente al niño. Todas las técnicas que explicaremos se basan en los principios de la terapia cognitivo-conductual que han demostrado ser eficaces cuando es necesario reducir la ansiedad. Se han adaptado al caso de la ansiedad infantil y se presentan acompañados de explicaciones comprensibles para los niños, pero es posible que Vd. se pregunte el porqué de dichas técnicas.

Casi todas las técnicas que exponemos en este libro se basan en tres principios conocidos con los nombres de *contención*, *externalización* y *demandas competitivas*. Para ayudar a comprender el principio de contención podemos pensar en una garrafa que contiene cinco litros de aceite. El aceite cuando está dentro de la garrafa puede almacenarse y manejarse con cierta facilidad. Se puede conservar en la alacena y no ocupa mucho espacio. Pero pensemos en lo que puede producir esa misma cantidad de aceite si se derrama en el suelo de la cocina.

La ansiedad se parece al aceite en que si se derrama de su envase tiende a expandirse por todas partes, todo lo ensucia y es muy difícil de limpiar. Como el aceite, la ansiedad debe estar guardada en un envase. En el capítulo 5 se describen ciertas técnicas, como hacer una caja de preocupaciones o planificar el tiempo de preocuparse, que representan el equivalente psicológico de guardar el aceite en una garrafa en vez de dejar que se esparza por todo el suelo.

Ahora pensemos en la Ansiedad, con mayúscula, como si fuese una entidad separada con su propio nombre más que una parte integrada en la personalidad del niño. Pensemos en la Ansiedad, o en las preocupaciones, como si fuese una visita molesta que tanto Vd. como el niño están hartos de acoger. En este libro enseñaremos al niño a ver la ansiedad de esta forma mediante las técnicas de externalización. En el capítulo 6 veremos cómo esta forma de externalizar la ansiedad es el punto de partida para poder empezar a dominarla.

El principio de las demandas competitivas se basa en que una persona puede estar a la vez ansiosa y relajada. Una de las formas más eficaces para vencer la ansiedad es estar ocupado en actividades divertidas y por tanto la distracción es una de las herramientas más útiles que el niño puede emplear para librarse de la



ansiedad. Cuando un niño está absorto jugando, montando en bicicleta, enfrentándose al reto de un juego de ordenador, etc. se reduce el espacio para que las preocupaciones vuelvan a apoderarse de su interior, y ello aunque la situación amenazante no haya cambiado en absoluto.

Este libro puede aumentar su eficacia cuando se lee en voz alta. Siéntese junto al niño, lea los textos lentamente comentando las ilustraciones y realice las actividades tal como están descritas. Lea sólo uno o dos capítulos cada vez y espere un par de días para pasar al tema siguiente, ya que el niño necesita tiempo para ir absorbiendo las ideas nuevas y para ir poniendo en práctica las nuevas estrategias.

En muchos casos la ansiedad tiene un componente genético por lo que es probable que si tiene un hijo ansioso también Vd. presente niveles de ansiedad algo elevados. Puede ser por tanto muy útil que trabaje conjuntamente con su hijo en las técnicas para enfrentarse a la ansiedad que se explican en la obra, puesto que los principios básicos que las sustentan son igualmente válidos para adultos y para niños.

Si, a pesar de todo esto, Vd. es consciente de que la ansiedad del niño le genera también a Vd. una fuerte ansiedad, será probablemente conveniente que acuda a un terapeuta, quien podrá ayudarle con informaciones y ayudas profesionales más completas. También debe consultar con un terapeuta cada vez que la ansiedad se convierta en un elemento que interfiera significativamente en la vida del niño.

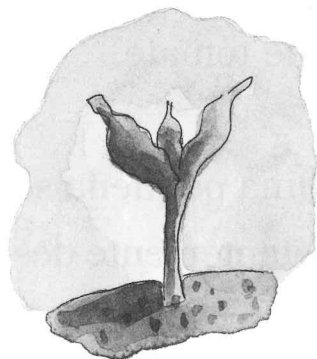
Desde el momento en que empiece a ayudar al niño con este libro recuerde la importancia del pensamiento positivo y mantenga la fe en la capacidad del niño para irse haciendo más fuerte frente a las preocupaciones. Transmita una sensación de confianza, puesto que están avanzando hacia el día en que puedan decir que antes el niño se preocupaba demasiado, pero ya no.

Capítulo uno

# ¿Cultivas tus preocupaciones?



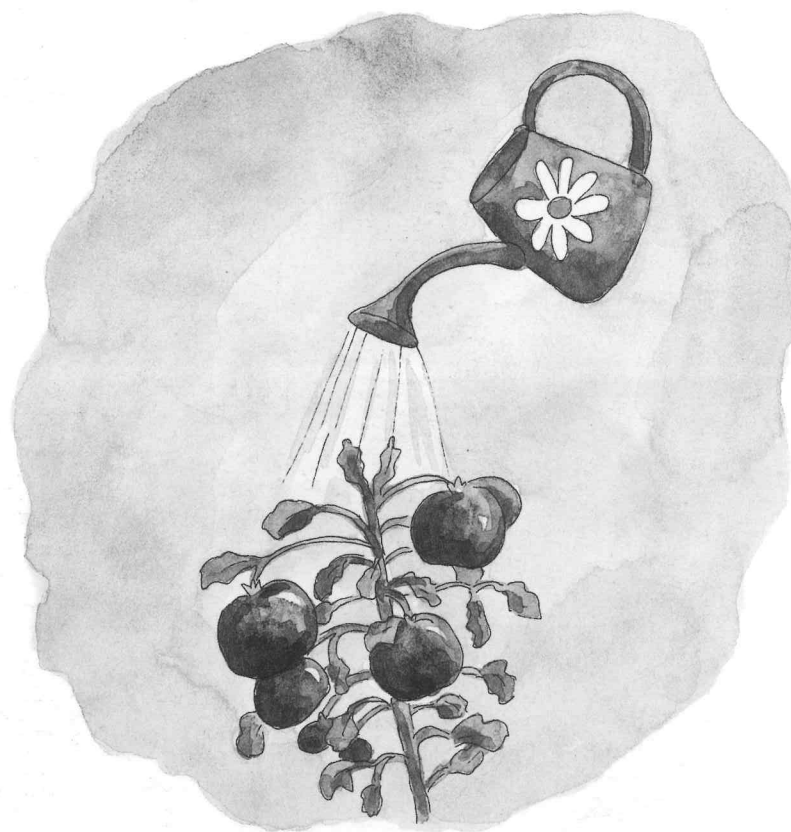
**M**uchas cosas crecen cuando las cuidas o te ocupas de ellas, como cuando cultivas plantas.



¿Has plantado alguna vez una semilla de tomate? Si plantas la semilla en tierra buena, la riegas, quitas las malas hierbas y le da el sol, pronto aparecerá un pequeño brote verde.

Si lo sigues regando y cuidando cada día el pequeño brote se convertirá en una gran mata con hojas y flores, hasta que un día aparezca el primer tomate.

Si sigues cuidando la mata irán apareciendo más tomates hasta que tengas tantos que tendrás que ir a una biblioteca a por un libro de cocina para aprender a hacer sopa de tomate y salsa de tomate.



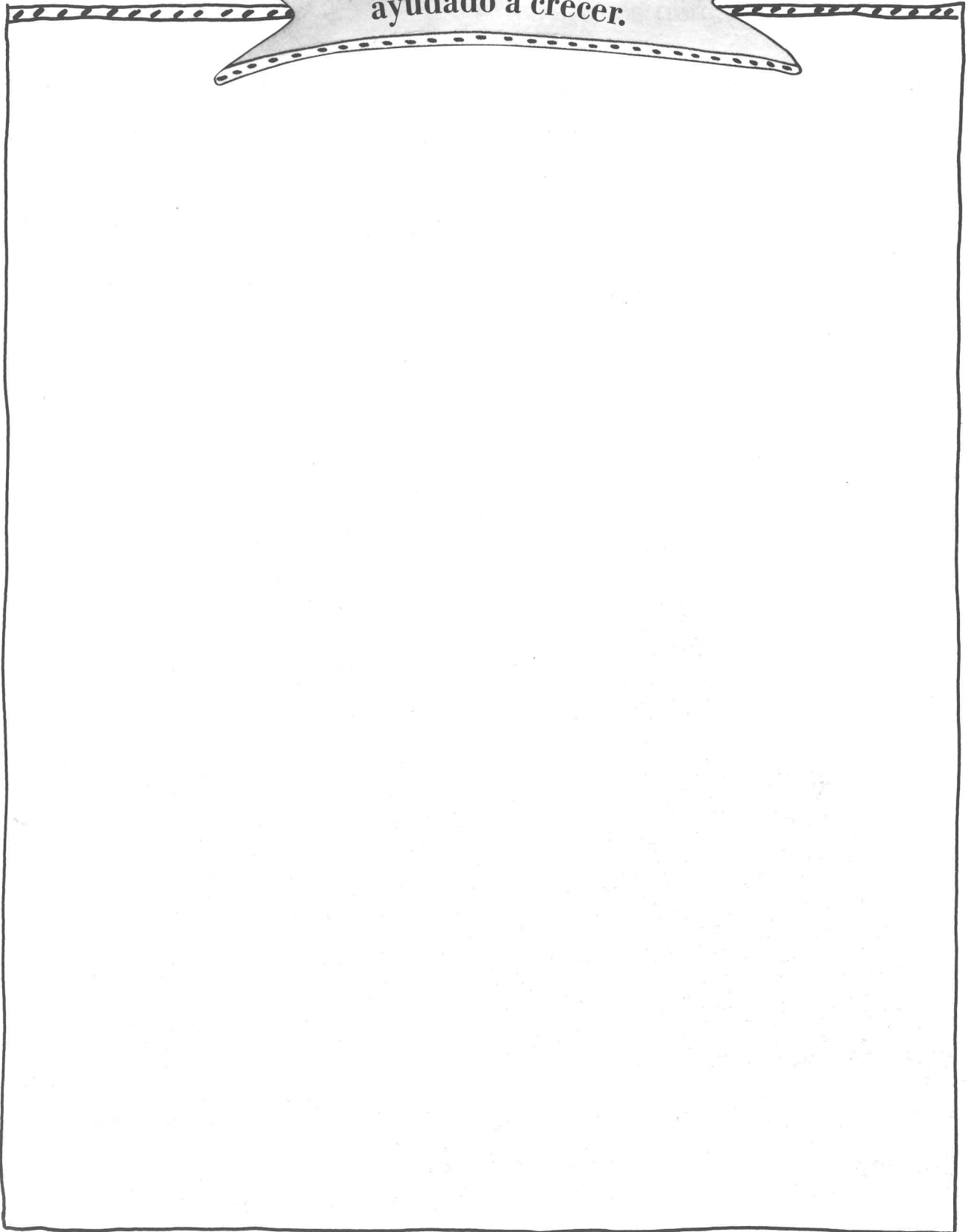


Podrás comer ensalada de tomate y poner salsa de tomate a tus hamburguesas; podrás llevar al colegio bocadillos de tomate, merendar jugo de tomate y cenar pasta con salsa de tomate. Es posible que un día tengas tantos tomates que te digan que puedes hacer helados de tomate o galletas con trocitos de tomate.

Toda esa gran cantidad de tomates ha salido de una pequeña semilla que plantaste un día y que has cuidado constantemente desde entonces.



**Dibuja algo que tú hayas  
ayudado a crecer.**



¿Sabes que las preocupaciones son como los tomates? Ya sé, no te los puedes comer; pero sí puedes hacer que crezcan; basta con que les prestes atención.

Muchos niños cultivan tanto sus preocupaciones y temores que hacen que crezcan sin quererlo.

Y así, en poco tiempo, lo que empezó como una pequeña semilla o una pequeña preocupación se ha convertido en

**UN ENORME MONTÓN DE PROBLEMAS,**  
que no sabes como evitar o resolver.



Si te pasa eso, si tus preocupaciones se han hecho tan grandes que te molestan casi todos los días, este libro es para ti.

Como sabes, las preocupaciones crecen muy deprisa y pueden ser muy desagradables.

Pero es posible que no sepas la parte buena de todo esto: Tú puedes hacer que tus problemas desaparezcan. Sí, puedes.

Si sigues leyendo este libro aprenderás la forma de conseguirlo.



Capítulo dos

# ¿Qué es una preocupación?



**A** veces los mayores cuando hablan de las preocupaciones usan palabras como ansiedad o estrés.

Cuando una persona se preocupa mucho se dice que está **ANSIOSA** o **NERVIOSA**.

Da igual la palabra que utilicemos. Una preocupación es un pensamiento que te agobia y que hace que te sientas mal por dentro.

Una preocupación puede ser un pensamiento concreto que te asusta. Por ejemplo: «¿Y si mamá se olvida de ir a recogerme después del partido de fútbol?». También puede ser algo más general, como una **INQUIETUD**, una sensación desagradable que sientes todos los días antes de ir al colegio, aunque a veces no sepas bien qué es lo que te está angustiando.



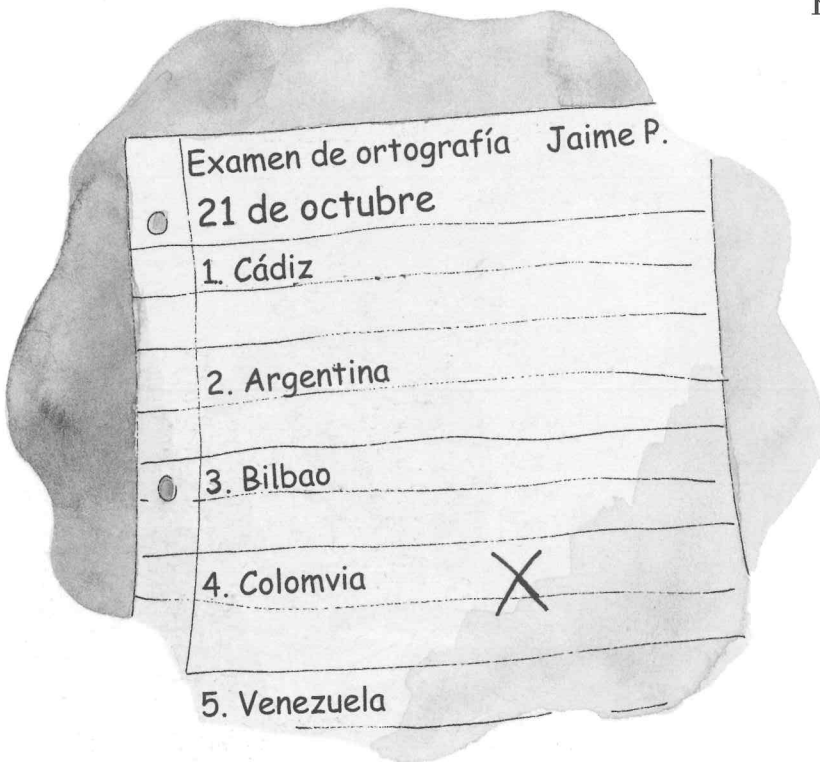
Todos estamos preocupados algunas veces.

Es normal que estés preocupado cuando vas al médico y piensas que te va a poner una **INYECCIÓN** o antes de un examen de **ORTOGRAFÍA** difícil.

La mayor parte de los niños se preocupan un poco si van

a tener una nueva **CUIDADORA**

que se queda con ellos por primera vez o si tienen que entrar en un cuarto que está completamente **A OSCURAS**.



Muchas de las preocupaciones son cosas sin sentido. Por ejemplo, cuando

te dan miedo los **MONS-**

**TRUOS**, que sabes que no existen, o cuando piensas **QUE NO LE CAES BIEN A NADIE**, y sabes que tienes amigos y que muchos niños juegan contigo todos los días.

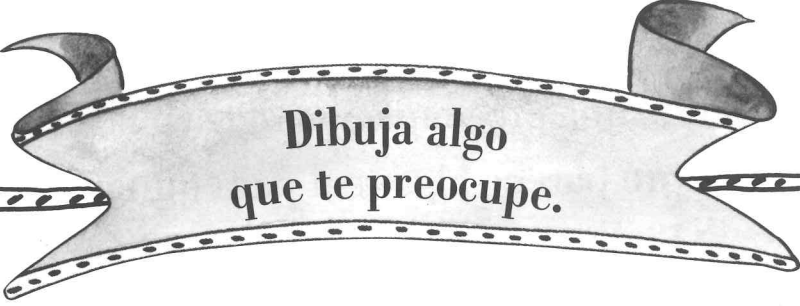
Pero da igual que una preocupación tenga o no sentido para otras personas: siempre parece algo real para quien tiene esa preocupación. ¡Y qué bien te sientes cuando alguien te ayuda o te da un abrazo y hace que la preocupación desaparezca!

Lo malo es que algunas veces las preocupaciones no se van tan fácilmente.

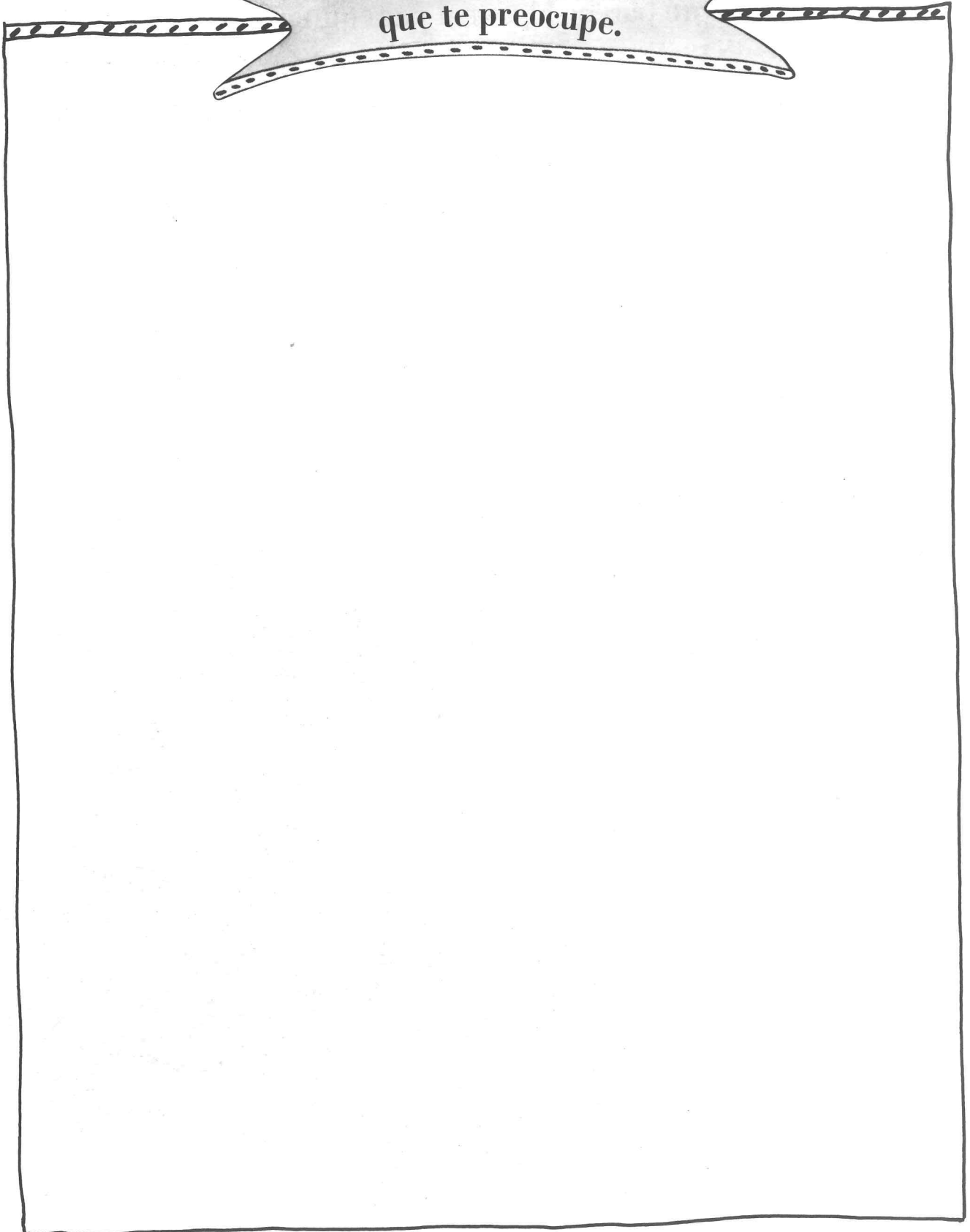
Los niños que tienen muchas preocupaciones sienten a veces que no pueden deshacerse de ellas. Aunque sus padres siempre les recogen después del partido de fútbol, aunque no tengan que ir al médico a ponerse una inyección y aunque se lo hayan pasado bien con sus cuidadoras, las preocupaciones siguen ahí y no se van.





A decorative banner with a scalloped border and a ribbon-like top edge is positioned at the top center of the page. It contains the text 'Dibuja algo que te preocupe.'

**Dibuja algo  
que te preocupe.**



Si estás leyendo este libro es seguramente porque tienes algunas preocupaciones que no se te quitan. A lo mejor tienes también preocupaciones que algunas personas no entienden del todo o te duran más tiempo del que otras personas piensan que deberían durarte. Tal vez hay personas que te dicen muchas veces: «No te preocupes por eso». Pero para ti no resulta fácil dejar de preocuparte.

No es nada fácil.

Pero es posible.

Cuando aprendas un poco más sobre las preocupaciones podrás empezar a trabajar para hacer que desaparezcan.



Capítulo tres

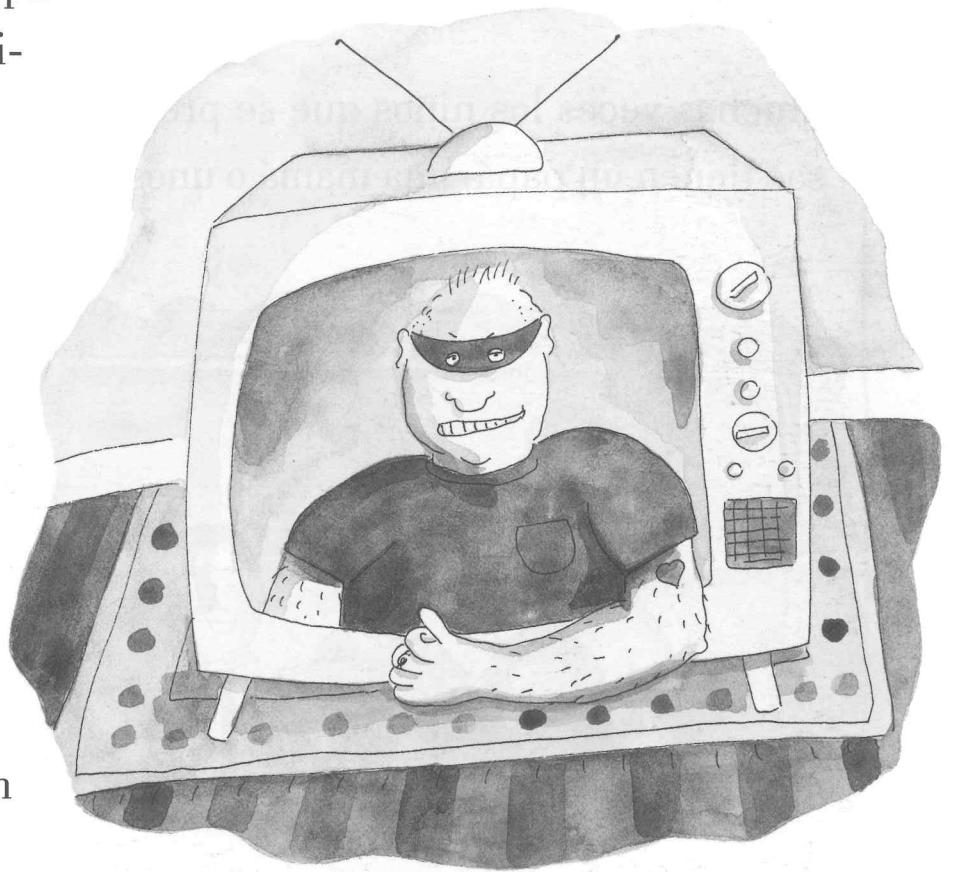
# ¿Cómo empiezan las preocupaciones?



**A** veces las preocupaciones pueden aparecer cuando ves o cuando oyes algo que da miedo. Algunos niños piensan que les va a ocurrir algo malo después de haber visto películas de **MALOS** o de **POLICÍAS**.

Es verdad que a veces ocurren cosas malas o tristes, como cuando alguien se muere o los padres de un niño se divorcian o un amigo tuyo se enfada contigo.

Cuando ocurre algo que es triste o que da miedo o cuando piensas que algo de eso puede pasar, es posible que aparezcan las preocupaciones.

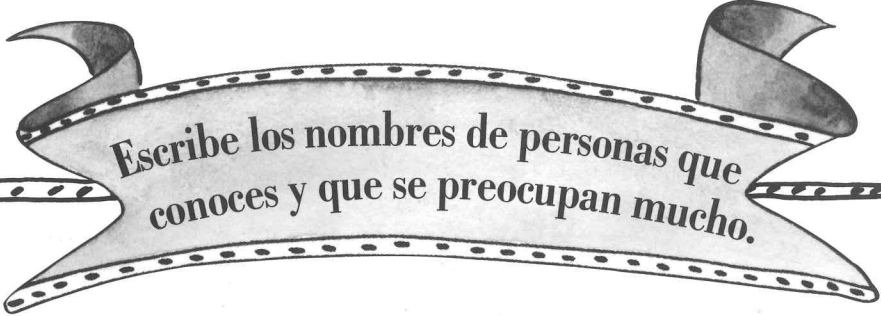


A todos nos pasan de vez en cuando cosas molestas o desagradables. Muchos niños lo pasan mal durante algún tiempo pero pronto empiezan a pensar en otras cosas que les animen. Algunos niños son capaces de tranquilizarse y se les da bien encontrar caminos para resolver sus problemas. A veces los niños les cuentan sus problemas a otras personas y así se encuentran mejor. Pero también hay niños que, como te ocurre a ti, intentan hacer esas mismas cosas y sin embargo no consiguen dejar de estar preocupados.

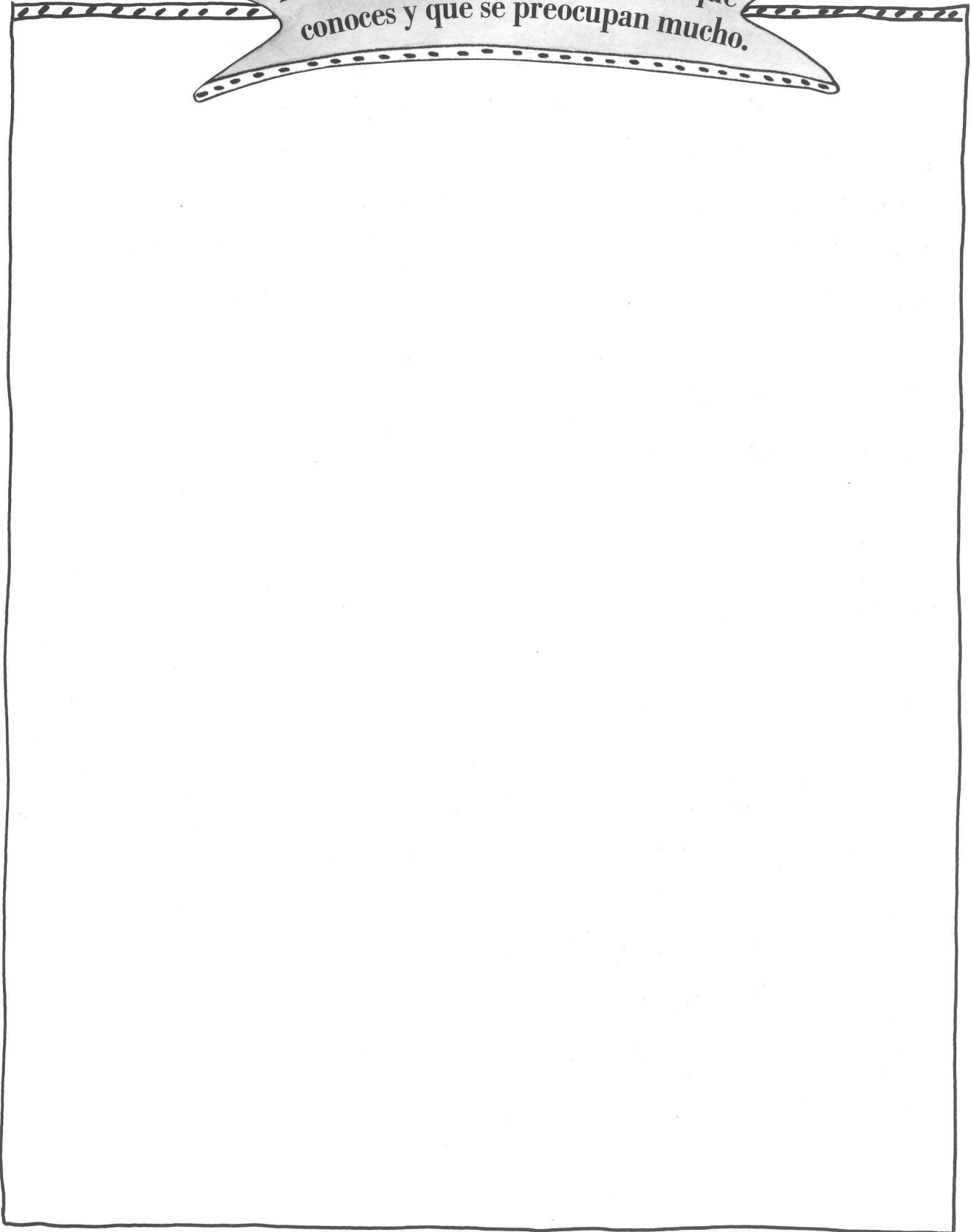
Muchas veces los niños que se preocupan demasiado por las cosas tienen un papá, una mamá o unos abuelos que también suelen

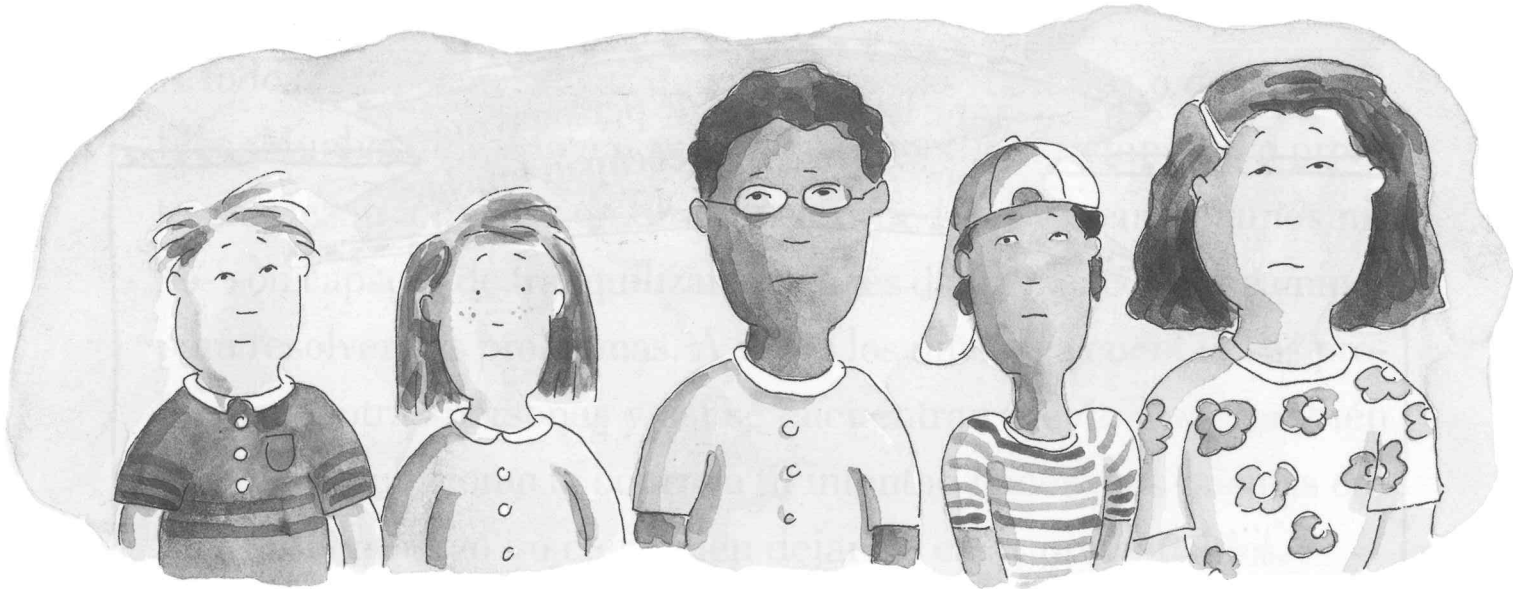
preocuparse mucho. Podemos nacer con esa tendencia a preocuparnos, al igual que podemos nacer con los ojos de un color determinado o con habilidad para retorcer la lengua.





Escribe los nombres de personas que  
conoces y que se preocupan mucho.

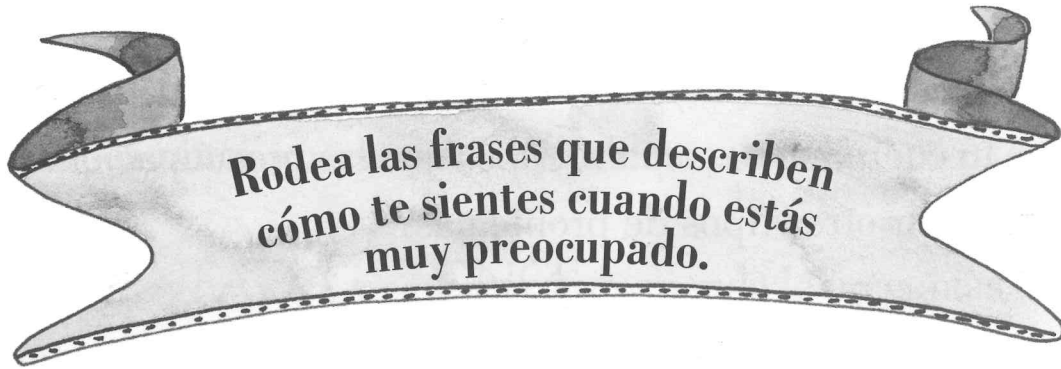




Algunas personas piensan que las preocupaciones sólo  
**ESTÁN EN TU CABEZA.**

¡Pero eso no es verdad!

Si eres alguien que se preocupa demasiado sabes que tus preocupaciones pueden hacer que tu cuerpo se sienta mal. Las preocupaciones pueden hacer que te encuentres mal por dentro, que te duela la tripa, que te duela la cabeza. Pueden hacerte sudar y que tu corazón corra como un caballo. Las preocupaciones pueden hacer que te sientas mareado y como si estuvieses a punto de desmayarte o de vomitar. ¡Hay incluso niños que pueden sentir todos estos síntomas desagradables y ni siquiera saben que son debidos a sus preocupaciones!



Me duele la cabeza

Tengo ganas de vomitar

Lloro

Tengo náuseas

Me cuesta respirar

Mi corazón corre

Sudo

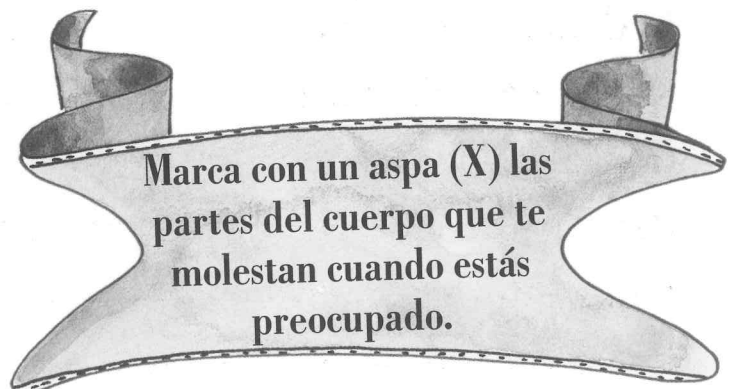
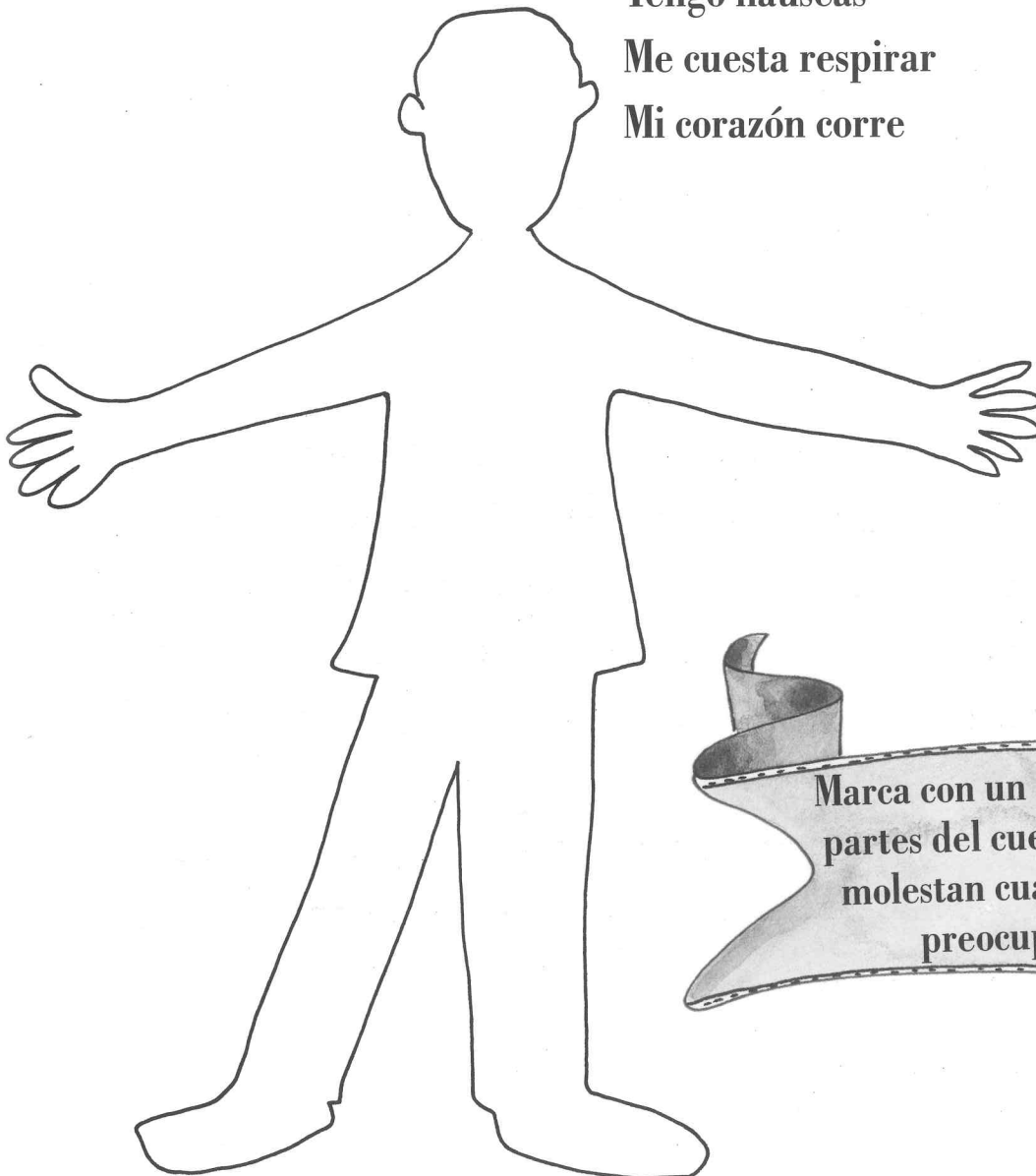
Me pica el cuerpo

Me duele la tripa

Tengo frío

Me voy a desmayar

Estoy débil





A nadie le gusta tener muchas preocupaciones. No es nada divertido porque tu cuerpo lo pasa mal. ¿Sabes que las preocupaciones pueden producir otros tipos de problemas?

Los niños que se preocupan mucho suelen preferir estar con sus padres o con personas a las que conocen muy bien. Es posible que eviten cosas que a otros niños les gustan mucho como ir a **JUGAR A CASA DE UN AMIGO** o como **DORMIR FUERA DE CASA**.

A los niños que se preocupan mucho les cuesta hacer cosas que otros hacen con facilidad, como ir al colegio en el autobús o poder dormirse solos. Así, se pierden cosas que otros niños hacen.



Y lo que es aún peor: muchas veces los mayores se enfadan mucho con los niños que se preocupan demasiado.

Mamá se **ENFADA** y se **ENOJA** cuando le preguntas la misma cosa varias veces.

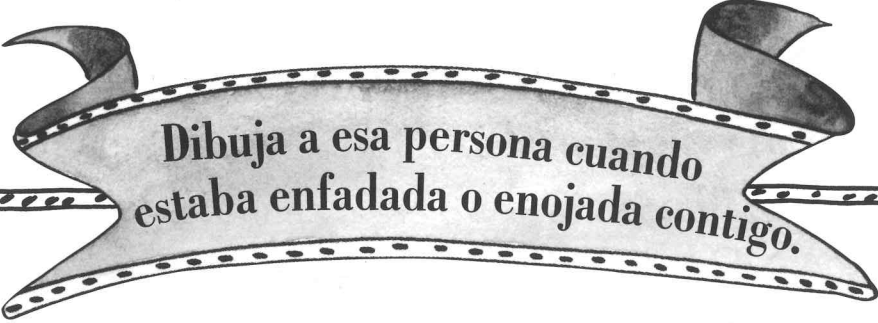
Papá se **CANSA** y te **REGAÑA** cuando no puedes dormirte solo por culpa de tus preocupaciones.

Los profesores **NO SE CREEN** que sea verdad cuando un día sí y otro también dices que te duele la tripa.

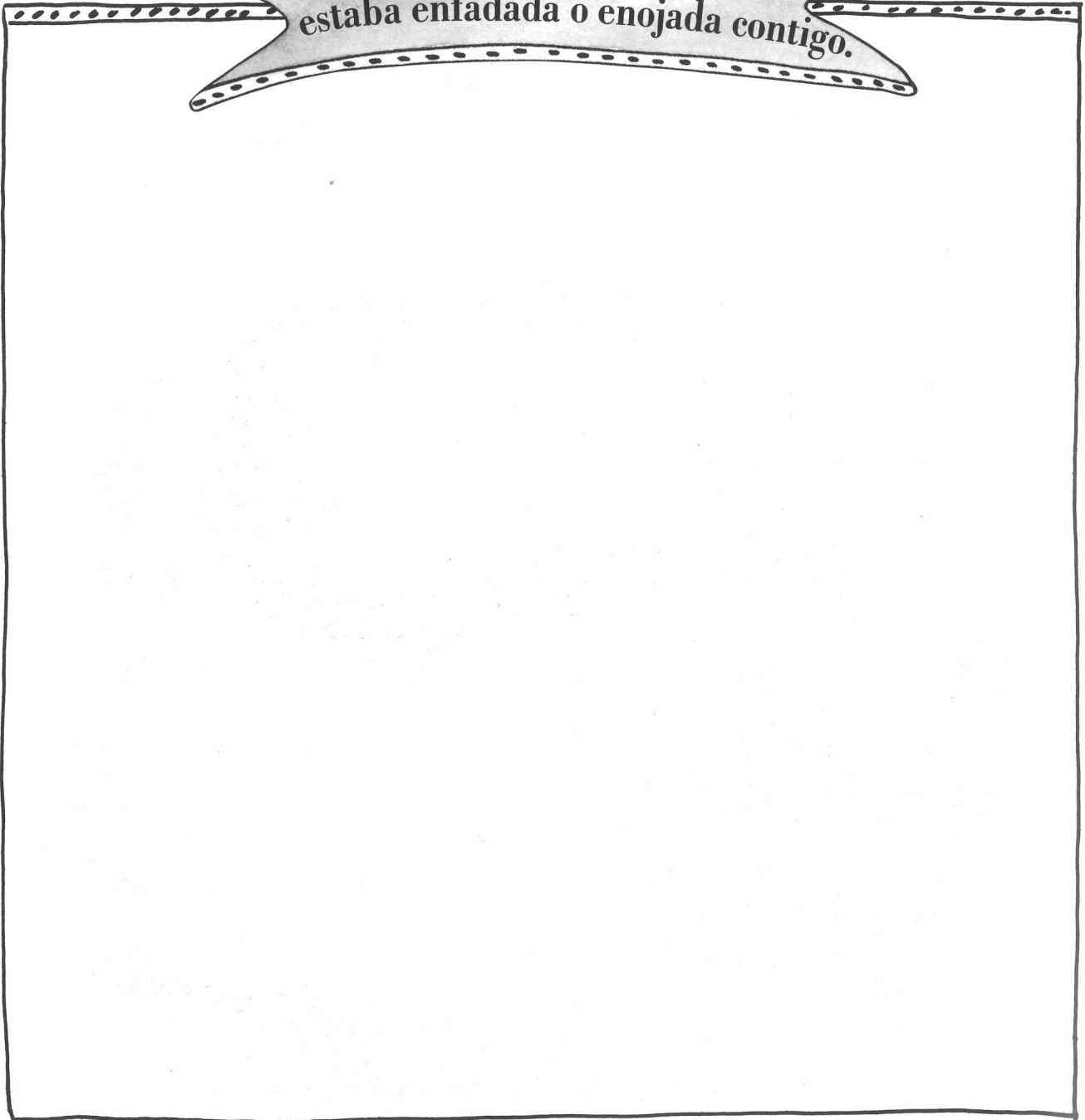




¿Alguna persona se ha enfadado mucho contigo por los problemas causados por tus preocupaciones?



**Dibuja a esa persona cuando estaba enfadada o enojada contigo.**



Bueno, ya está bien de que hablemos de lo malas que son las preocupaciones.

Vamos a hablar ahora de cómo podemos hacerlas desaparecer.



# Cómo hacer que desaparezcan las preocupaciones





**L**o primero que debes hacer cuando estás preocupado es decirlo con palabras. Puedes hablar contigo mismo sobre tus preocupaciones. O puedes hablar con alguna persona que te pueda ayudar, como tu papá o tu mamá.

Además, debes usar la **LÓGICA** para hacer que la preocupación tenga menos fuerza.

La lógica te permite pensar sobre lo que es verdaderamente cierto en vez de tener miedo de aquello que podría sucederte.

La lógica te permite comprender que las cosas malas no ocurren realmente tan a menudo.

La lógica te ayuda a comprender que, incluso cuando ocurre algo que es un poco malo, eres capaz de superarlo.

Puedes usar la lógica para hacer un plan que te ayude a estar más tranquilo y menos preocupado.

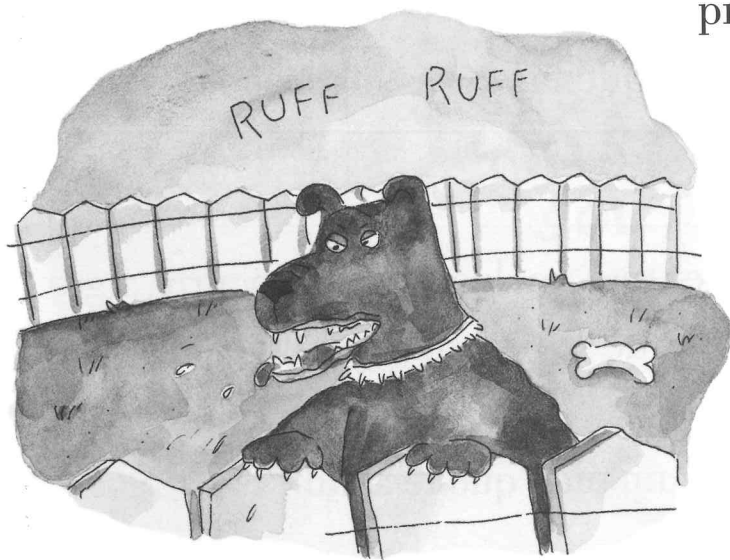
Vamos a suponer que te dan miedo los **PERROS** porque piensas que pueden echarse sobre ti y morderte. Una amiga nueva te invita a su casa para jugar y tú empiezas a tener miedo y a preocuparte: «¿Tendrá perros en su casa? ¿Y si voy y me muerde un perro?» Es posible que al final no vayas a casa de tu amiga para evitar que el perro te muerda.

Usa la lógica antes de perder más tiempo preocupándote. En primer lugar, es posible que tu amiga ¡ni siquiera tenga un perro! Puedes ahorrar mucho tiempo y muchas

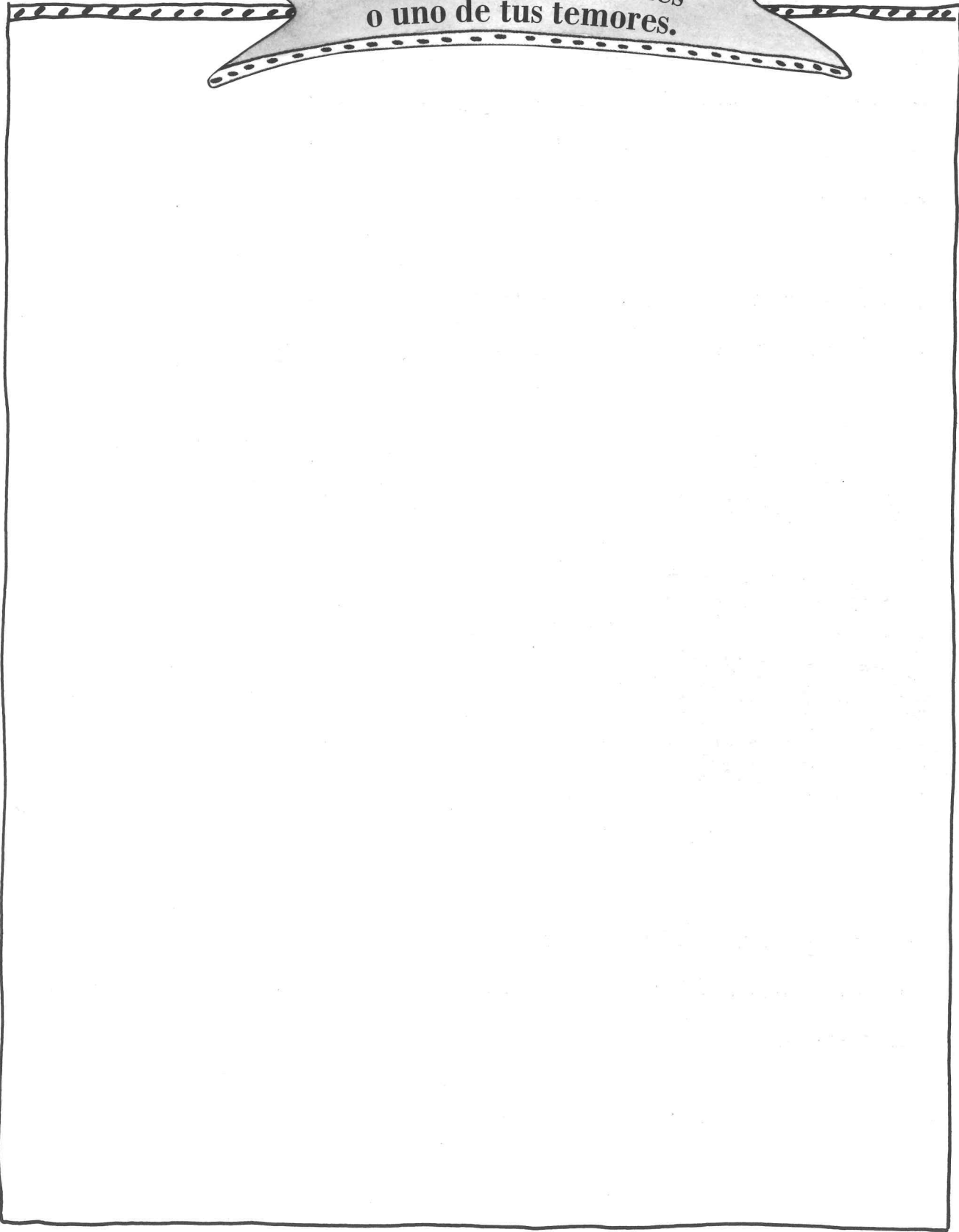
preocupaciones simplemente haciendo alguna pregunta y teniendo un poco más de información.

Es posible que en efecto tu amiga tenga un perro. Entonces puedes hacer que ella sepa de antemano que los perros te dan mie-

do. Así podrá sujetar al perro hasta que tú te des cuenta de que no hace nada. O tal vez puedan encerrar al perro mientras estás en la casa.



Describe una  
de tus preocupaciones  
o uno de tus temores.

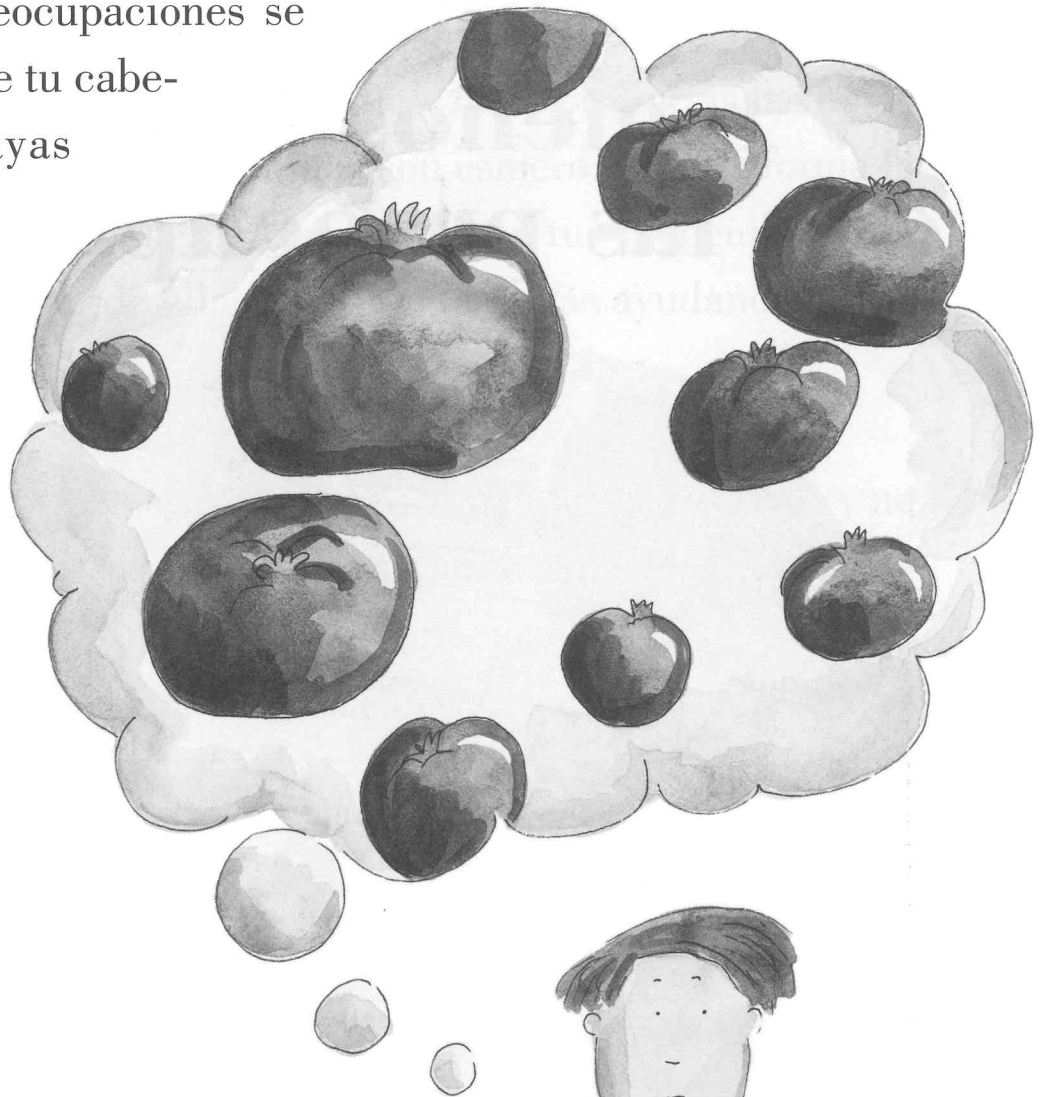






¿Qué puedes decir o  
qué puedes hacer para  
que esto te preocupe menos?

A veces las preocupaciones se niegan a salir de tu cabeza aunque hayas usado la lógica, hayas hecho un plan o incluso tus padres hayan tratado de tranquilizarte.



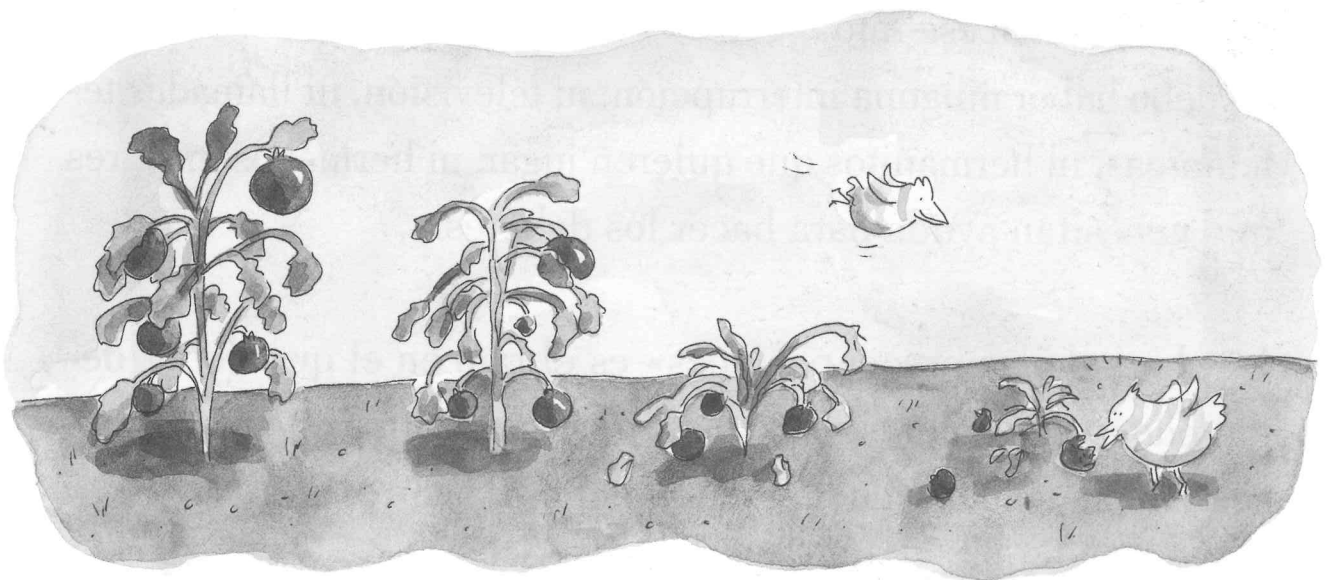
Cuando te pasa esto puede ser hora de volver a pensar en los tomates.

# ¿Cómo perder menos tiempo con las preocupaciones?



**¿R**ecuerdas que hemos dicho que las preocupaciones se parecen a los tomates? Puedes ir a ver tu tomatera todos los días, la riegas, miras las hojas para ver si tiene insectos, la cuidas con esmero. De esta forma la ayudas a crecer. Cuando piensas mucho en tus preocupaciones y no paras de hablar de ellas, también las estás ayudando a crecer.

Por el contrario, si no haces caso a tu tomatera, no la riegas y no te ocupas de ella pronto empezará a marchitarse y acabará muriendo. Lo mismo pasa con las preocupaciones: si no gastas mucho tiempo en ellas empezarán a hacerse cada vez más pequeñas hasta desaparecer.



Si eres una persona que se preocupa por muchas cosas pequeñas puedes intentar poner un tiempo al que llamamos la **HORA DE LAS PREOCUPACIONES**. Tu papá o tu mamá pueden ayudarte a dedicar cada día un rato para hablar de tus preocupaciones. La «hora de las preocupaciones» puede durar unos 15 minutos por día.

Durante ese tiempo, tu papá o tu mamá deberán sentarse contigo y escuchar todo lo que les cuentes sobre tus preocupaciones. En ese rato no debe haber ninguna interrupción: ni televisión, ni llamadas telefónicas, ni hermanitos que quieren jugar, ni hermanos mayores que necesitan ayuda para hacer los deberes.

La «hora de las preocupaciones» es el rato en el que debes decir todo lo que quieras sobre tus temores, mientras que tus padres se dedican sólo a escuchar y a intentar ayudarte.

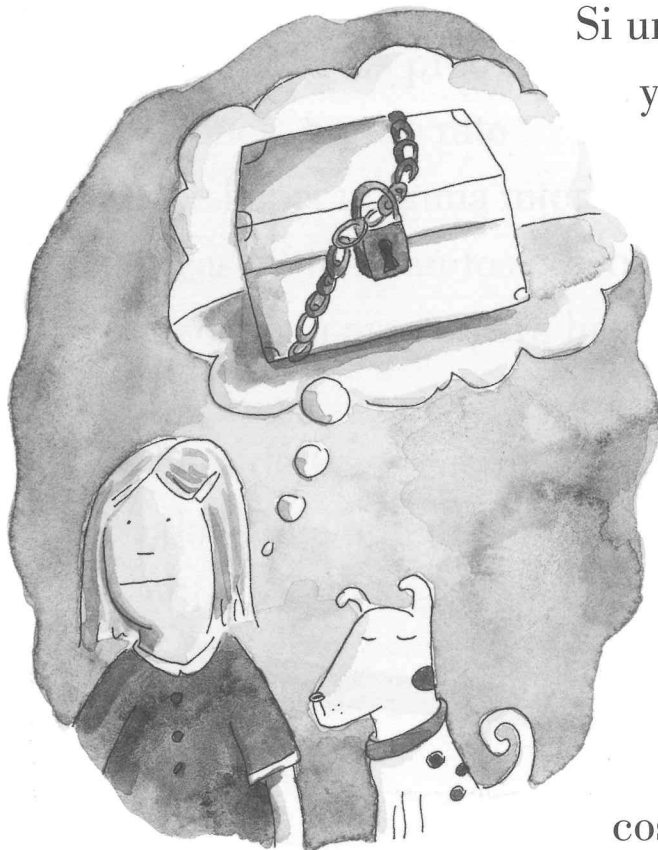


Dibuja un símbolo para identificar la «hora de las preocupaciones».



Hay sólo una norma muy importante sobre la «hora de las preocupaciones»:

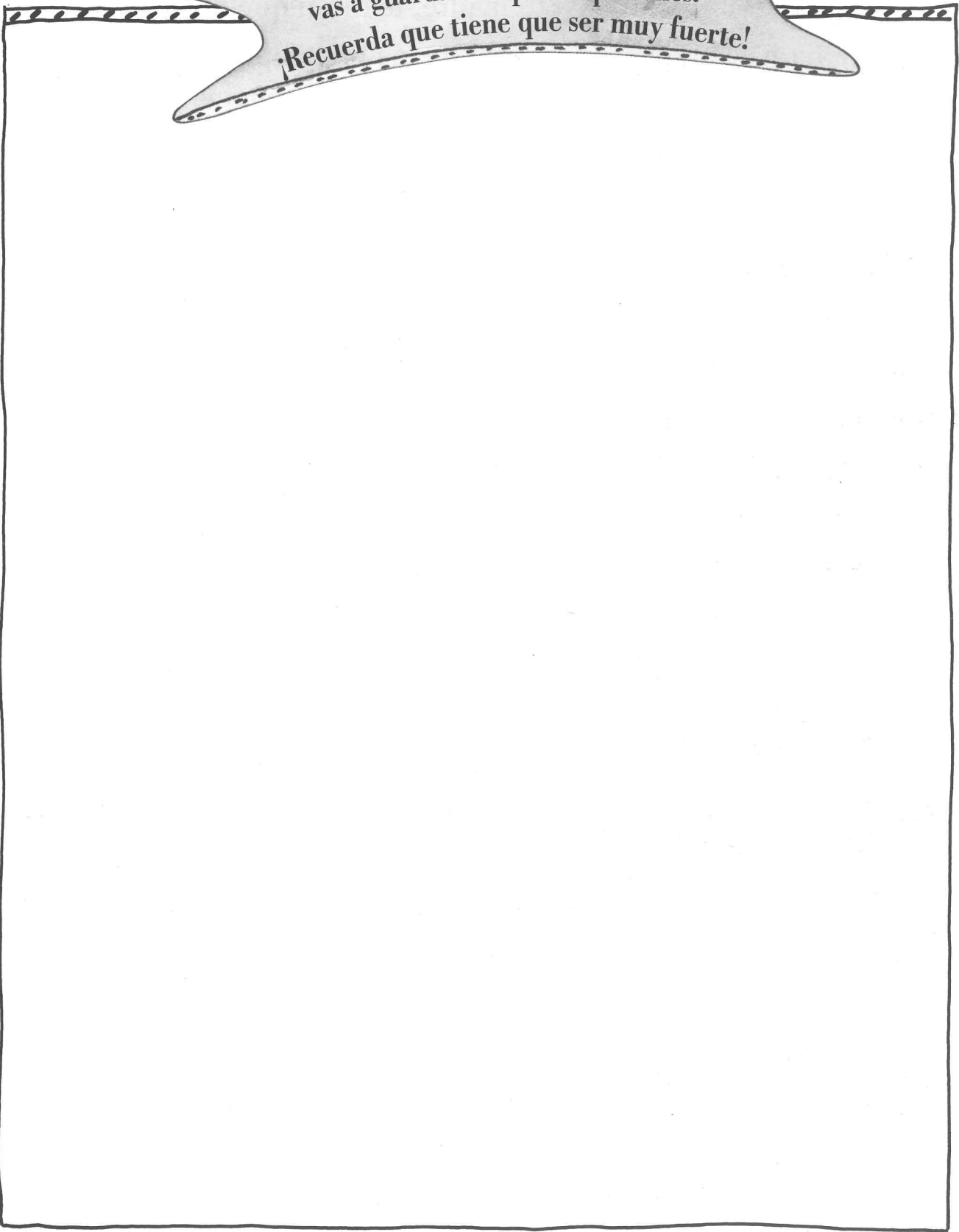
Si alguna preocupación intenta molestarte en cualquier otro momento del día debes evitar pensar en ella o hablar de ella hasta que sea «la hora de las preocupaciones».



Si una preocupación se mete en tu cabeza y no es la hora piensa en una caja muy fuerte. Cierra los ojos para que puedas imaginar cómo es esa caja; tiene que tener una tapa y una cerradura muy segura. Ahora, debes pensar que metes tu preocupación en la caja y la cierras completamente. Ya sabes que podrás pensar en tus preocupaciones cuando sea la hora pero por el momento déjalas encerradas en la caja y ocúpate de otra cosa.



Dibuja la caja imaginaria en la que  
vas a guardar tus preocupaciones.  
¡Recuerda que tiene que ser muy fuerte!







Si se te ocurre hacer una pregunta o comentar algo sobre tus preocupaciones a tu padre o a tu madre, te dirán que metas el tema en la caja hasta que sea la «hora de las preocupaciones».

Tus padres sólo contestarán a las preguntas sobre tus preocupaciones a la hora convenida para ello.

Tampoco intentarán tranquilizarte fuera de esa hora.

Puede que esto parezca un poco duro. Es posible que estés preocupado en un momento y tus padres te digan: «Lo siento; eso es una preocupación. Métela en la caja. Hablaremos de ello cuando sea la hora».

Es posible que a veces te cueste esperar, pero es lo mejor porque hablar sobre las preocupaciones una y otra vez o contestar a cada pregunta que se te ocurre sobre el tema es como estar todo el día regando la tomatara. Lo único que se consigue es que las preocupaciones crezcan mucho más.

Cuando aprendes a guardar tus preocupaciones en la caja hasta la «hora de las preocupaciones» ocurre algo muy interesante.

Al principio es posible que te parezca que no puedes esperar hasta la «hora de las preocupaciones» porque tienes muchas cosas de que hablar. Tienes que hacer un gran esfuerzo porque las preocupaciones vienen una y otra vez a tu mente y has de luchar mucho para conseguir volver a meterlas en la caja.

Es posible que tengas que repetirte muchas veces que tienes que esperar hasta la «hora de las preocupaciones».





Pero pronto te darás cuenta de que cuando llega la «hora de las preocupaciones» algunas de ellas ya han desaparecido por sí solas. Cuando abras la caja imaginaria verás que no está tan llena como pensabas. Algunas preocupaciones tontas que te molestan (cosas que tú ya sabes pero que vuelves a preguntarte una y otra vez) desaparecerán si no les prestas tanta atención.

La «hora de las preocupaciones» cambiará poco a poco. Al principio tendrás montones de cosas de que hablar, montones de pequeñas preocupaciones. Después, las preocupaciones pequeñas irán desapareciendo y podrás dedicar todo el tiempo a hablar de las cosas más importantes que tienes en la cabeza.

Más adelante te darás cuenta de que no hay tantos problemas importantes que tratar cada día. Así que puedes dedicar la «hora de las preocupaciones» simplemente a charlar con tu papá o con tu mamá. Ellos seguirán estando contigo esos 15 minutos cada día pero muchas veces ya no hablaréis de las preocupaciones. A lo mejor hasta puedes cambiarle el nombre y llamar a ese tiempo la **HORA DE CHARLAR.**



# Enfrentarse a las preocupaciones





**T**e habrás dado cuenta de que algunas preocupaciones aparecen una y otra vez aunque las hayas metido muchas veces en la caja de las preocupaciones. Da mucha rabia, ¿verdad?

¿Sabes una cosa? También hay algo que se puede hacer en esos casos. Puedes aprender a enfrentarte a las preocupaciones para que desaparezcan.

Quizás ya sepas cómo puedes enfrentarte a algo. Enfrentarse a algo significa que actúas con energía contra lo que no te gusta.

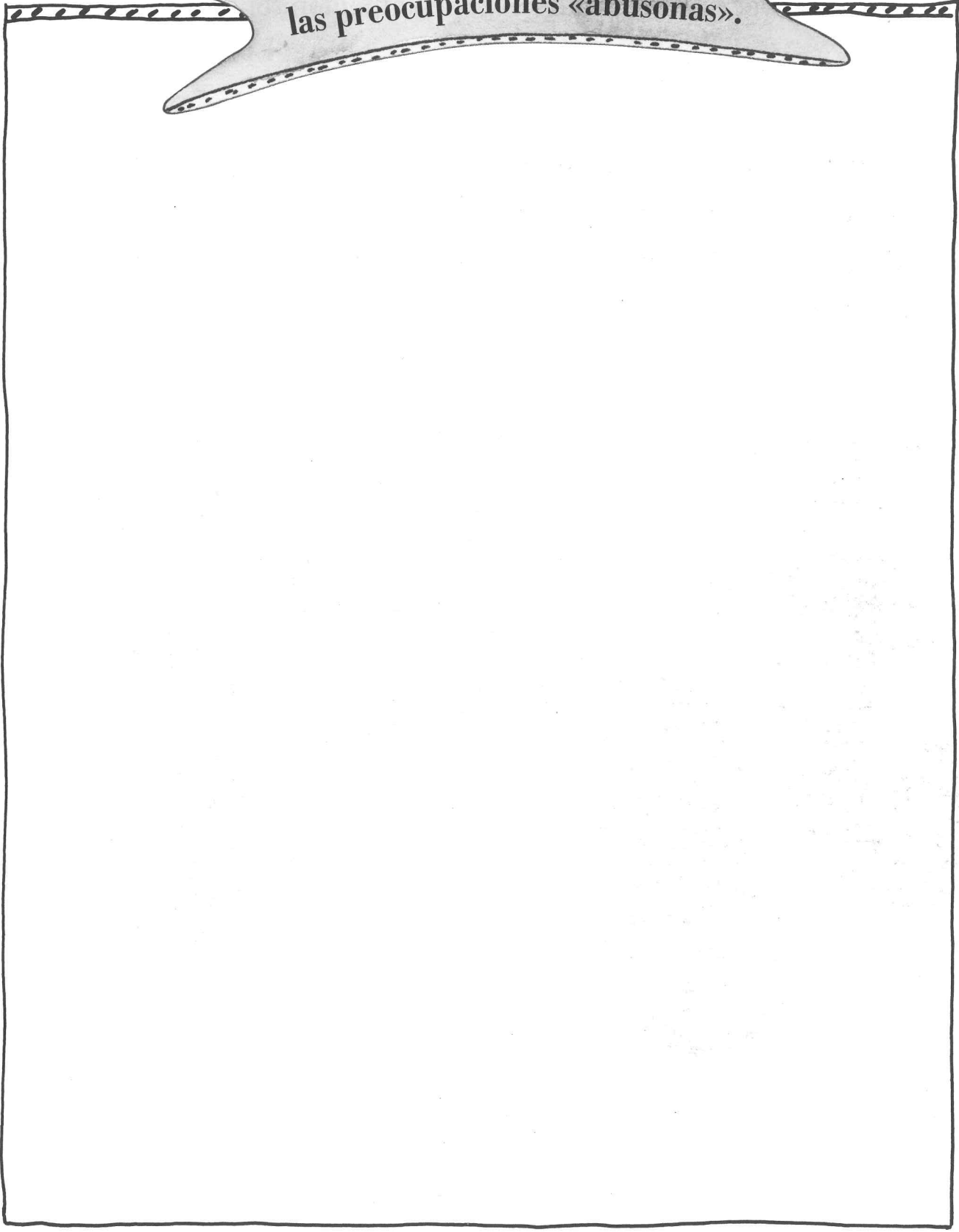
Algunos niños se enfrentan a sus padres pero eso no está bien porque ellos sólo quieren ayudarte. En cambio, es bueno enfrentarse a las preocupaciones porque ellas hacen que lo pases mal. Una preocupación es como un «abusón» en el colegio.

Usa tu cabeza para imaginar qué aspecto puede tener una preocupación «abusona».

¿Es una criatura fea y asquerosa, con mal aliento y garras afiladas que se apoya en tu hombro y te susurra al oído ideas que te asustan? ¿O es tal vez una nube negra que llueve preocupaciones sobre ti?



Dibuja cómo te imaginas a  
las preocupaciones «abusonas».





¿Te gusta tener la amenaza de esa preocupación rondándote siempre?

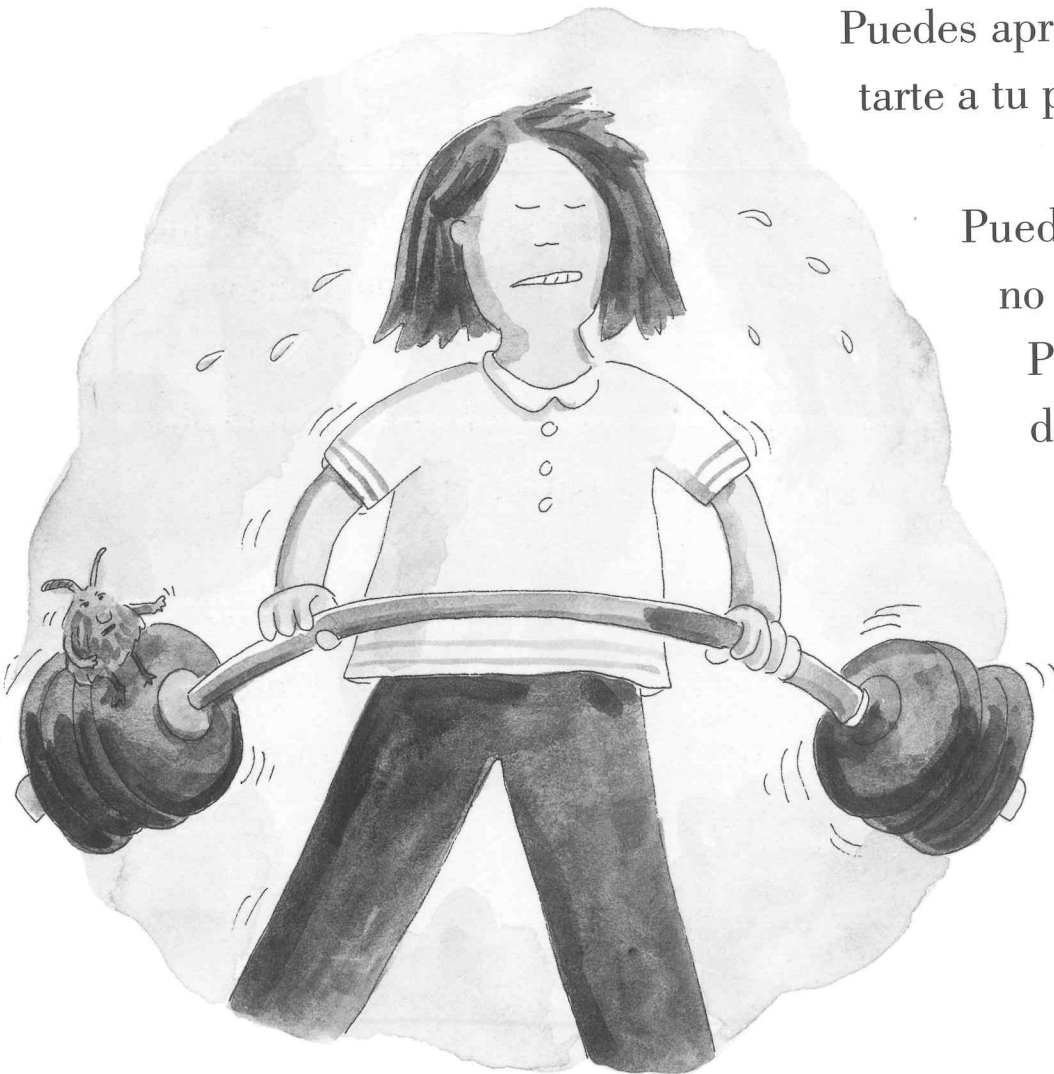
¡No! El problema es que la preocupación «abusona» es en este momento más fuerte que tú. Ella lo sabe y tú también.

Pero, ¿sabes una cosa?

Puedes llegar a ser mucho más fuerte.

Puedes aprender a enfrentarte a tu preocupación.

Puedes aprender a no ceder ante ella.  
Puedes echarla de tu hombro.



Debes recordar unas cuantas cosas. La primera es que:



Las preocupaciones «abusonas» piensan que es muy divertido meterte miedo y por eso mienten y exageran. Quieren que pienses que van a ocurrir las cosas más terribles para que te asustes. Pero esas cosas terribles no ocurren casi nunca. Por eso ten siempre en mente que no te puedes fiar de las preocupaciones «abusonas».

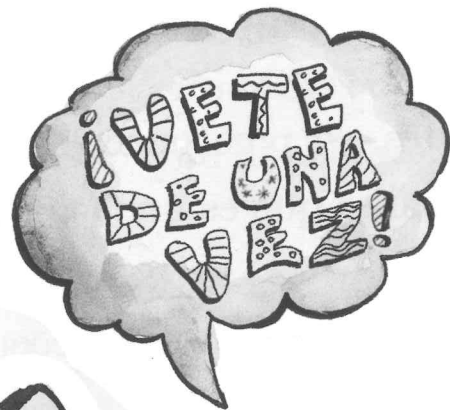
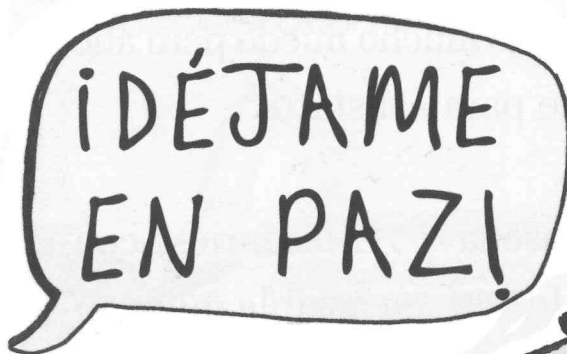
Antes, esa preocupación era capaz de darte mucho miedo pero ahora sabes que es una mentirosa. Miente para asustarte.

¿Qué piensas de esa preocupación «abusona»? ¿Estás furioso contra ella? Si es así, estupendo. Si estás furioso es posible que también sientas que eres más fuerte. Eso hace más fácil que des el siguiente paso: enfrentarte al problema.

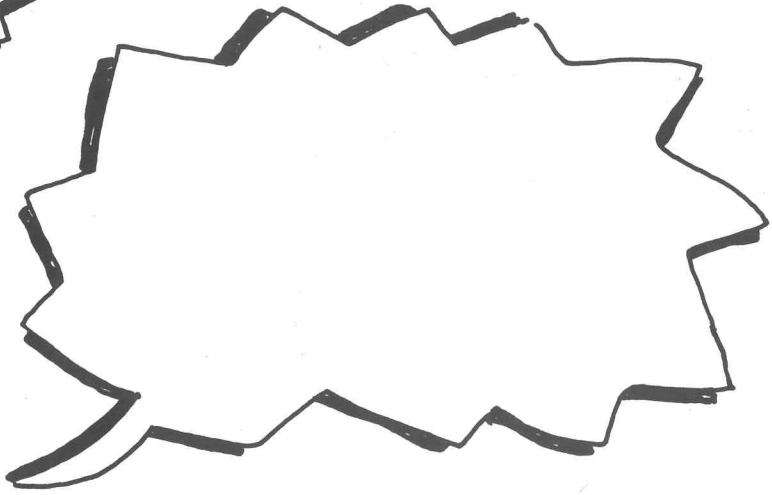
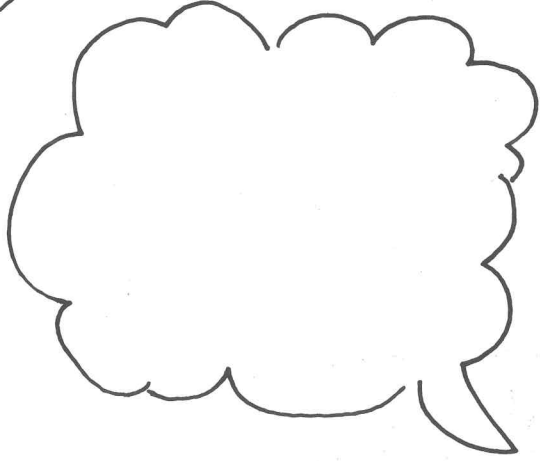
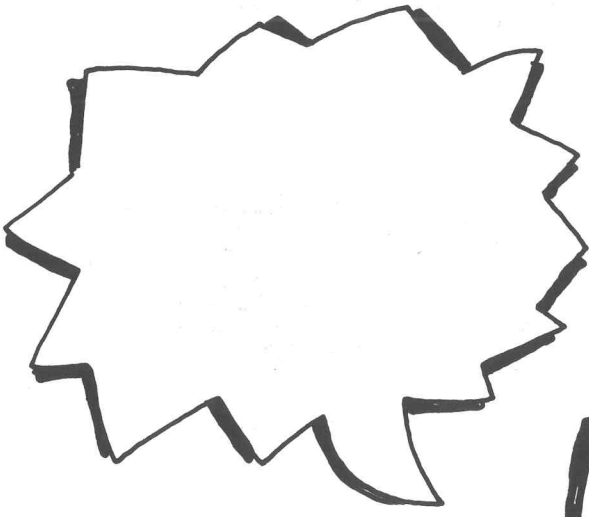
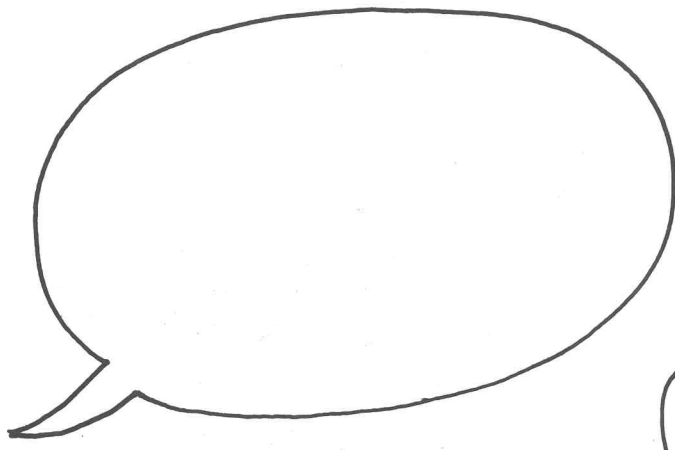
Vuelve tu cabeza hacia tu hombro, hacia donde está posada la preocupación, y dile: ¡LÁRGATE! Puedes decírselo mentalmente o en voz alta, pero díselo con convencimiento, díselo con firmeza.



Dile a esa preocupación «abusona» que no la crees.



¿Qué te gustaría decirle a esa preocupación «abusona» que se posa sobre tu hombro?



Enfrentarse a las preocupaciones es una cosa muy buena porque te da más fuerza; hace que el problema sea un poco más débil y tú seas un poco más fuerte.

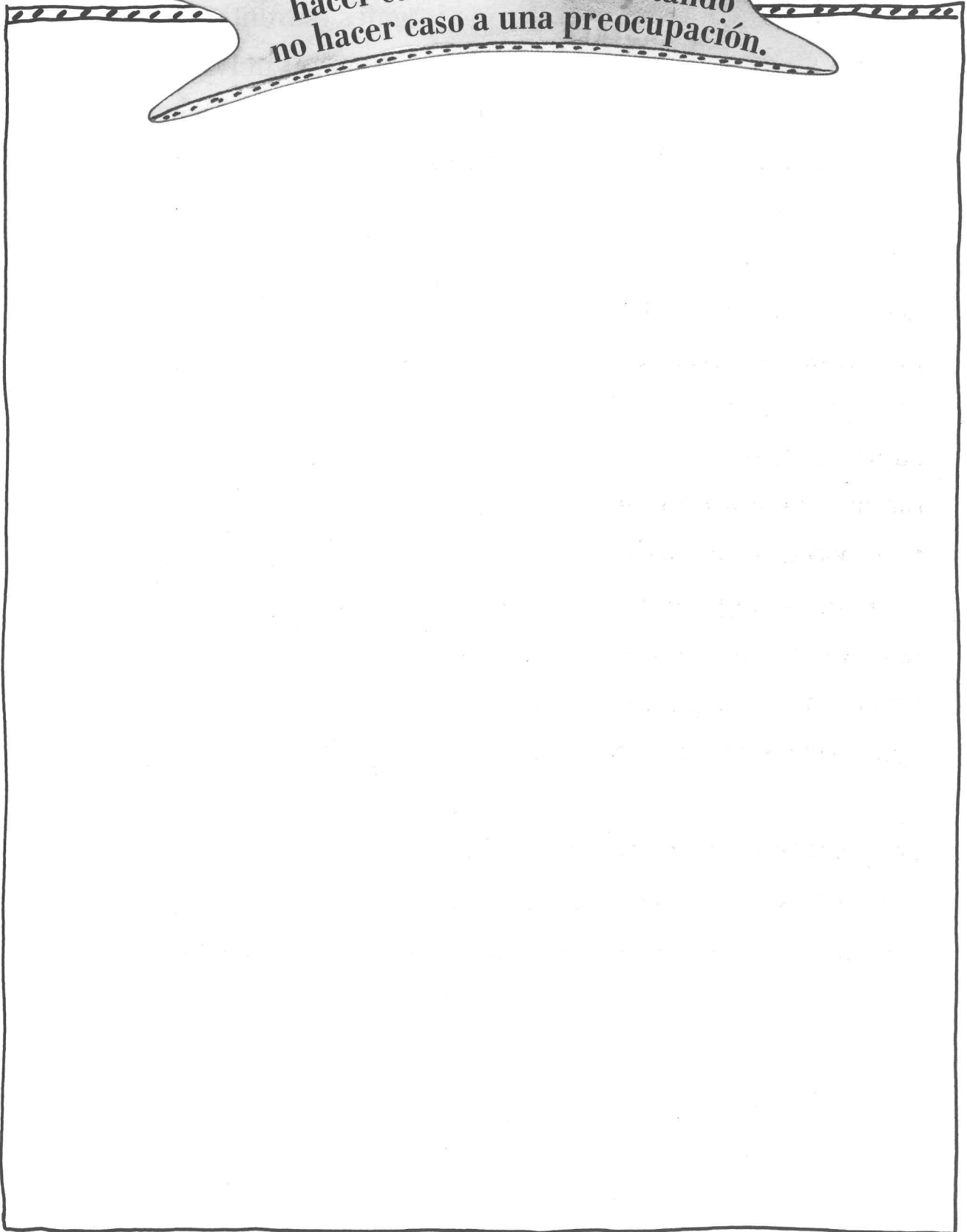
Inténtalo otra vez. Dile a la preocupación que **SE VAYA**. Dile:

Puedes imaginar que le pegas un manotazo a tu preocupación para tirarla del hombro al suelo. Aplástala con el pie para demostrar que no te importa. Ahora dedícate a otra cosa, como jugar con tu juguete favorito o ver la televisión. O pregúntale a tus padres si puedes ayudarles a hacer la comida.



Es posible que la preocupación siga intentando «hablar» contigo. Quiere que le hagas caso. Lo que tienes que hacer es atender a otra cosa diferente.

**Haz una lista de cosas que podrías hacer cuando estés intentando no hacer caso a una preocupación.**



Es muy posible que la primera vez que intentes enfrentarte a una preocupación ésta vuelva a molestarte en seguida. Es lógico; se cree que eres una persona débil porque sabe que antes siempre le hacías caso. Así, es probable que intente volver a subirse a tu hombro.

Tienes que hacer ejercicios para seguir enfrentándote a ella. Dile con decisión: ¡LÁRGATE!

Esfuézrate todo lo que puedas por volver a ocuparte en otra cosa, de forma que no quede sitio en tu cabeza para pensar en la preocupación.

Si necesitas ayuda, pídesela a tu papá o a tu mamá.



Cuando tus padres intentan una y otra vez tranquilizarte sobre las preocupaciones que te agobian, en realidad pueden hacer que las preocupaciones vuelvan a mandar sobre ti.



Una vez que has empezado a enfrentarte a tus preocupaciones deben dejar de darte respuestas tranquilizadoras sobre el mismo tema una y otra vez. Lo que deben hacer es recordarte que la preocupación «abusona» quiere volver a ponerse en tu hombro para susurrarte cosas que te asustan.



Tus padres pueden ayudarte a decirle a la preocupación que se **ESFUME** y **DESAPAREZCA**.

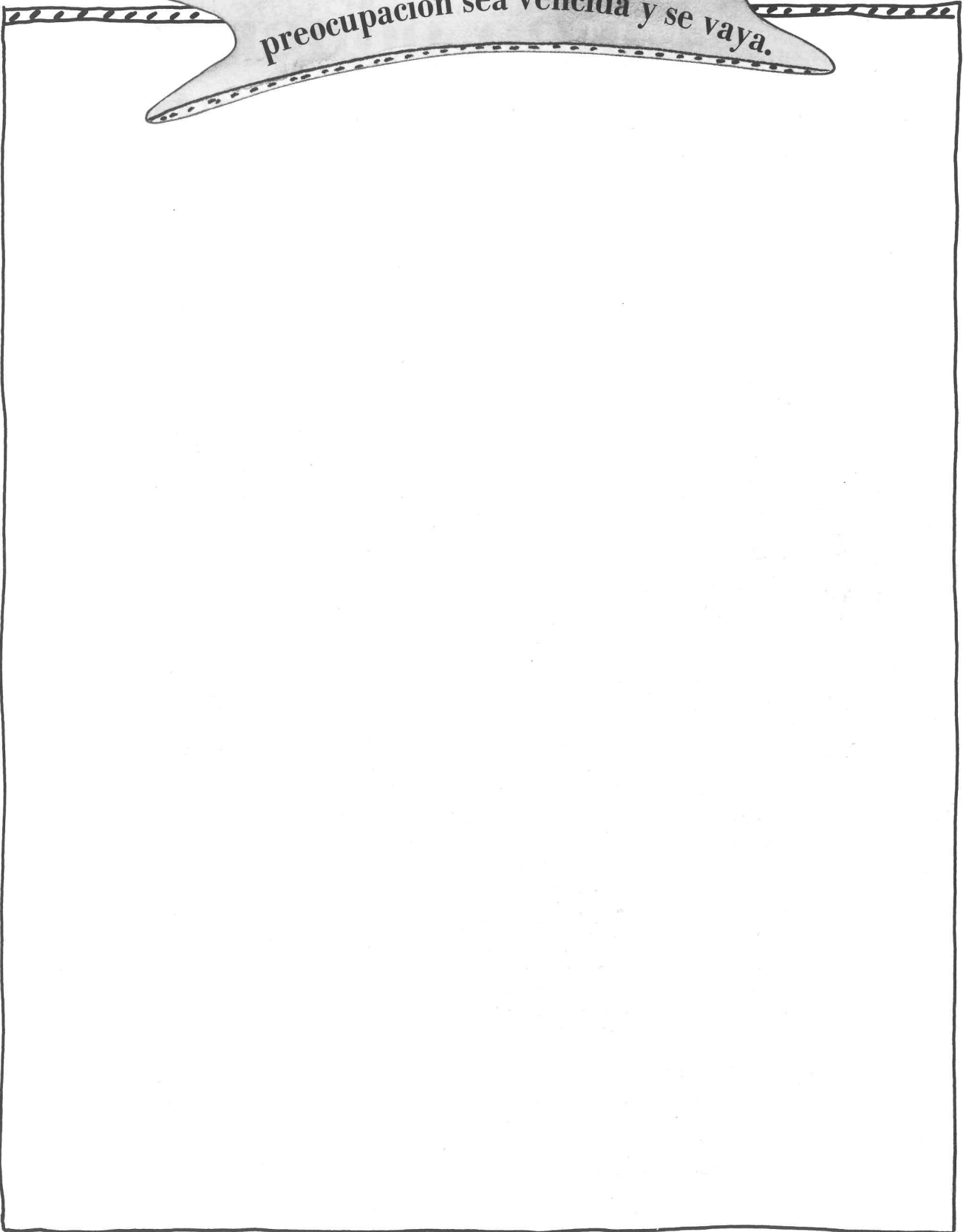




Si haces eso cada vez que la preocupación aparece de nuevo es posible que acabe siendo tan débil que no pueda subirse a tu hombro. Cuando esto ocurra debes sentirte muy orgulloso de ti mismo porque significa que ya eres más fuerte que tu preocupación. Has conseguido vencerla.



Haz un dibujo en el que la  
preocupación sea vencida y se vaya.



Capítulo siete

# Cómo ponerte a punto otra vez



**A** veces los niños le dicen a la preocupación que **SE LARGUE** e intentan jugar o pensar en otras cosas, pero la preocupación ya ha conseguido que todo su cuerpo se sienta mal. También en este caso puedes hacerte dueño de la situación porque hay muchas formas de hacer que tu cuerpo vuelva a sentirse bien.

Cuando las preocupaciones han hecho que tu cuerpo se sienta mal es necesario hacer ciertas cosas para que tu cuerpo vuelva a estar bien.

Hay dos formas principales de volver a poner a punto tu cuerpo:





## ACTIVIDAD

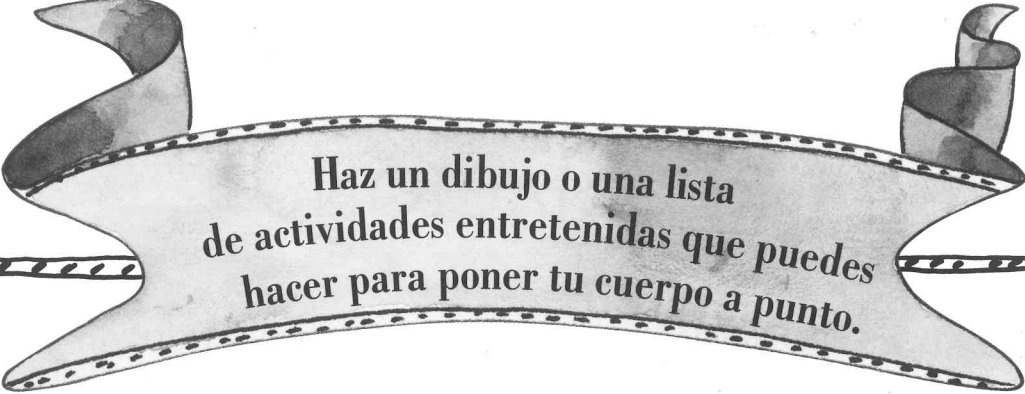
**C**uando estás muy preocupado se producen algunos cambios dentro del cuerpo, aunque tú no puedas verlos. Es posible que tu corazón empiece a palpitar más deprisa y que te duela el estómago. Todo esto no es peligroso pero resulta desagradable. Para conseguir que vuelvas a estar en una situación normal por dentro es necesario quemar parte de la energía que está haciendo que tu cuerpo se comporte de forma extraña. La mejor forma de quemar esa energía es tener actividades divertidas.

Intenta subir y bajar un piso cuatro veces en el tiempo en que tu hermano cuenta hasta 100.

Juega con tu padre a lanzar y parar una pelota.

Da una vuelta al parque en bicicleta.

Puede que no te apetezca ponerte a dar vueltas corriendo porque no te encuentres bien y sientas que te faltan la energía y las ganas de jugar. Pero el hacer actividades físicas te ayudará a poner a punto tu cuerpo y hará que vuelvas a sentirte bien por dentro. Por tanto, enfréntate a la preocupación y haz ejercicio.



Haz un dibujo o una lista  
de actividades entretenidas que puedes  
hacer para poner tu cuerpo a punto.

## RELAJACIÓN

**A** veces las preocupaciones aparecen cuando vas en coche, estás en el colegio, es hora de dormir o en otras situaciones en las que no puedes hacer ejercicios físicos. En esos casos puedes poner tu cuerpo a punto de una forma más tranquila llamada relajación.

La relajación es algo un poco más complicado que simplemente descansar un rato. Seguro que ya has intentado esto último en alguna ocasión y has comprobado que no conseguías calmarte. Cuando una preocupación se ha metido dentro de ti, tu cerebro y tu cuerpo se encuentran muy mal. Por eso es muy difícil que puedas «calmarte».

Pero, prepárate. Vas a aprender una forma especial y muy tranquila de hacer que tu mente y tu cuerpo se sientan mejor.





Vamos a hacerlo paso a paso empezando por el cuerpo.

Empieza poniendo los músculos muy tensos y después relájalos.

Aprieta los puños con fuerza.

Estira del todo las piernas como si fueran tablas.

Haz muecas con la cara.

Pon el cuerpo muy tenso mientras cuentas mentalmente hasta cinco.

Después, relaja todo el cuerpo dejando que los músculos queden flojos.





Ahora piensa en tu respiración. Toma el aire por la nariz y expúlsalo por la boca.

Mientras respiras piensa en el aire que entra por tu nariz viaja por tu cuerpo hacia tu tripa.

Aguanta un poco y luego expulsa el aire por la boca.

Mientras tomas el aire piensa en él como algo fresco y relajante que va llenando tu cuerpo.

Cuando expulsas el aire siente cómo deja tu cuerpo y ahora es un aire cálido y pesado.

Tomas... expulsas.

Tomas... expulsas.

Tomas... expulsas.

Tomas... expulsas.

Tomas... expulsas.

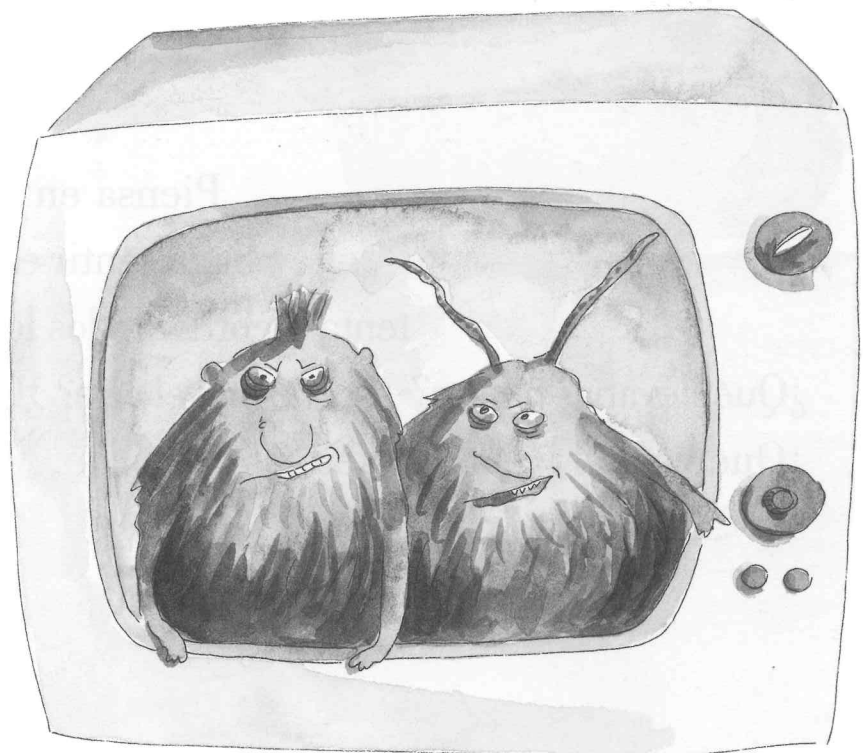
Hazlo cinco veces completas.

Tu cuerpo ya está preparado. Ahora vamos a ocuparnos de tu cerebro. Cuando estás muy preocupado todo el cerebro está ocupado por pensamientos relacionados con las preocupaciones. Estos pensamientos hacen que te sientas mal incluso aunque hayas intentado que el cuerpo se relaje.

Es posible que la gente te diga que lo que tienes que hacer es dejar de pensar en las preocupaciones pero ya sabemos que eso es muy difícil. Es como si la preocupación fuese proyectada en una pantalla de televisión gigante: ¡no puedes dejar de verla!

Pero puedes **CAMBIAR** de canal.

Ya sabes cómo se cambia de canal en un aparato de televisión real. Ahora vas a aprender a cambiar de canal en tu cabeza.





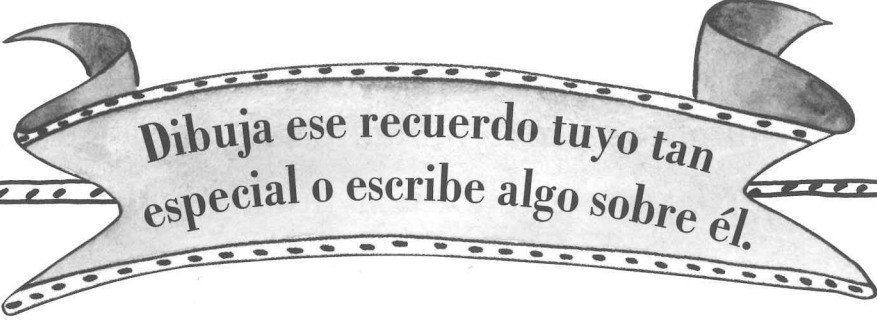
## Empieza por escoger un recuerdo.



Busca un recuerdo que sea muy agradable para ti. Seguro que recuerdas algunos momentos que son especialmente agradables para ti, momentos en los que lo pasaste especialmente bien o en los que tuviste éxito en algo que era muy difícil. A lo mejor metiste tres goles en un partido o te regalaron un precioso perrito por Navidad o te llevaron a esquiar a la montaña.

Piensa en algún recuerdo que te haga sentir especialmente bien. Intenta recordar todos los detalles que puedas.

¿Qué llevabas puesto? ¿A qué olía el aire? ¿Qué sonidos recuerdas?  
¿Qué veías? ¿Cómo te sentías?



**Dibuja ese recuerdo tuyo tan especial o escribe algo sobre él.**



Cuando te acostumbres a revivir algunos recuerdos felices te darás cuenta de que esos recuerdos te ayudan a sentirte mejor. Basta con pensar en algunos de los recuerdos favoritos para volver a sentirse igual que en aquel momento. Se necesita un poco de práctica pero pronto notarás que no se trata sólo de un recuerdo sino que realmente vuelves a sentirte feliz, ilusionado u orgulloso.

Y... ¿sabes una cosa? El hecho de que te sientas feliz, ilusionado u orgulloso aleja las preocupaciones. Es el «mando» que te permite cambiar del canal de las preocupaciones a otro que te gusta ver mucho más.

Puedes dedicar cada día 5 minutos a practicar esta sencilla forma de ponerte a punto. Al principio intenta hacerlo cuando no estés demasiado preocupado.

Pon tu cuerpo a punto tensando y relajando los músculos. Respira profundamente cinco veces, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Después trata de imaginar tu recuerdo favorito con el mayor grado de detalle posible.



Las formas más activas de poner tu cuerpo a punto se aprenden en poco tiempo; para las más tranquilas se necesita un poco de práctica. Pero pronto comprobarás que te van muy bien. Si has hecho prácticas de todo esto, cuando aparezcan las preocupaciones podrás elegir varios caminos para poder sentirte mejor.

# Cómo mantener las preocupaciones alejadas



**A**hora que ya sabes mucho sobre las preocupaciones y sobre cómo librarte de ellas, puedes aprender algunas cosas para mantenerlas alejadas.

Lo primero que tienes que saber es que las preocupaciones intentarán volver a apoderarse de ti con mala intención.

Si eres una persona con tendencia a preocuparte por las cosas necesitarás usar las técnicas de lucha contra las preocupaciones cada vez que las preocupaciones empiecen a molestarte.

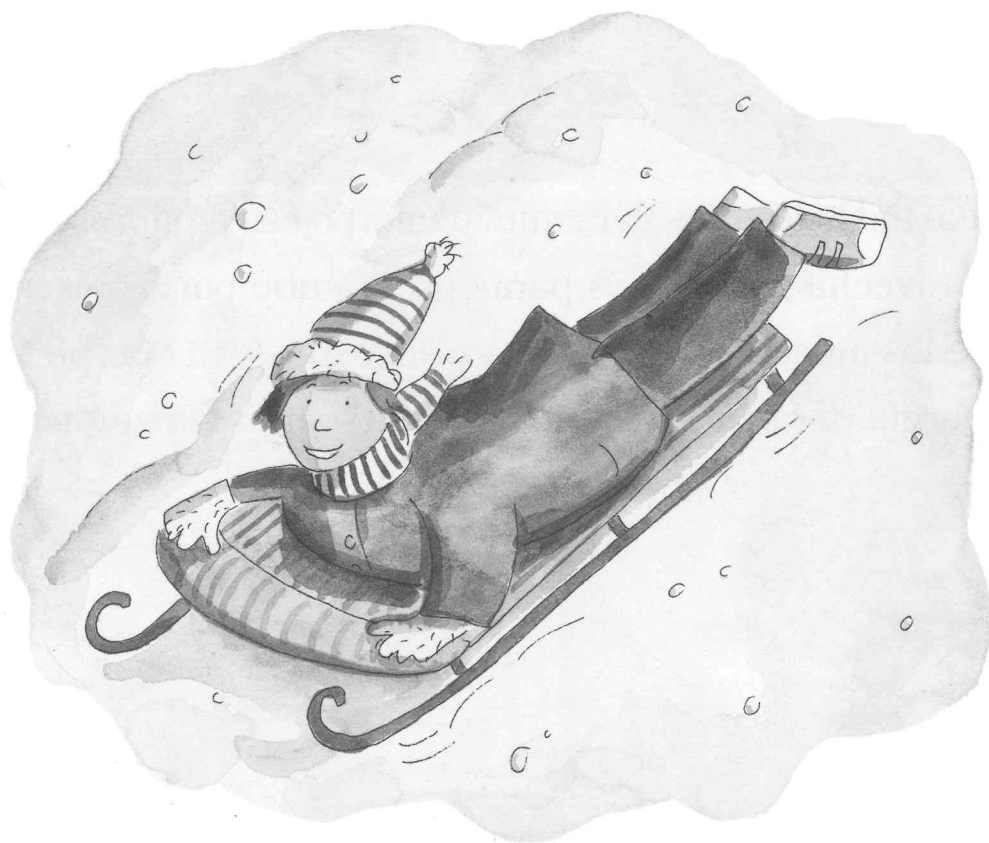
Si te cuidas tendrás más fuerza para luchar contra las preocupaciones. Por eso debes comer bien y dormir lo suficiente. Es muy difícil luchar contra las preocupaciones si tienes hambre o estás cansado.

Haz ejercicio todos los días para que tu cuerpo esté en forma. Haz deporte, aprovecha los recreos para correr, sube por las escaleras, haz que los músculos trabajen todos los días y tu cuerpo tendrá más energía para poder luchar contra las preocupaciones.

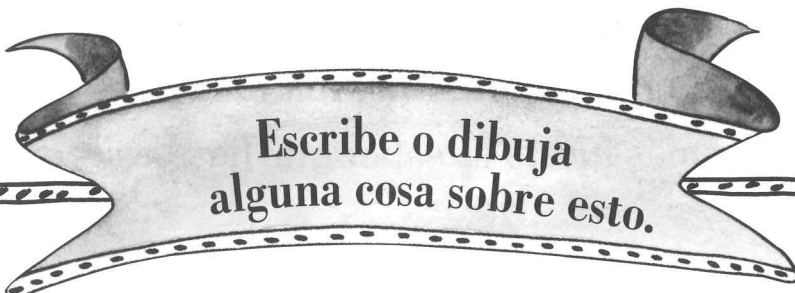


Piensa lo bien que te sientes después de jugar un partido de fútbol, de montar en bicicleta, de deslizarte en un trineo. Eso ocurre, entre otras cosas, porque el ejercicio ayuda a eliminar el estrés. El estrés es algo que puede aparecer cuando nos meten prisa o cuando tenemos que hacer un gran esfuerzo para entender algo. También puede aparecer el estrés cuando alguien se enfada mucho con nosotros y cuando pasan muchas cosas al mismo tiempo.

Cuando estamos estresados nos sentimos más cansados y nos ponemos de mal humor. El ejercicio es una de las mejores formas de librarse del estrés porque hace que el cuerpo y la mente sean más fuertes.



¿Qué cosas haces para cuidarte?



Escribe o dibuja  
alguna cosa sobre esto.



No olvides que las preocupaciones son como los abusones que pegan a los más débiles.

Para poder vencer en la lucha contra las preocupaciones debes tener fuerza en el cuerpo y también en la mente. Una forma de que tu mente sea más fuerte es saber que hay cosas que se te dan bien.

Puede que seas un buen amigo.

Puede que saques buenas notas en matemáticas.

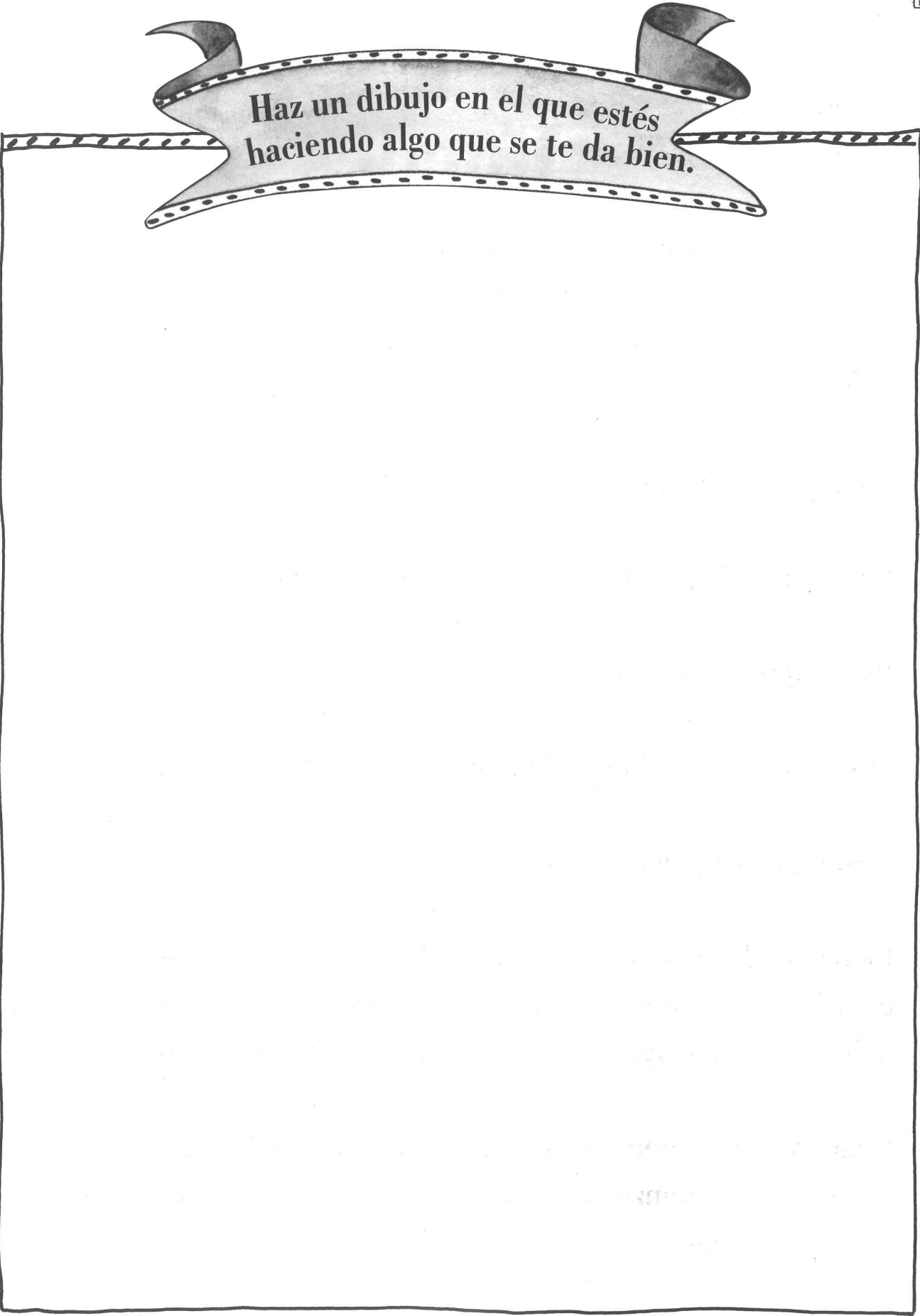
Puede que metas muchos goles jugando al fútbol.

Puede que se te dé bien dibujar caballos.

Puede que cantes muy bien.

Piensa en las cosas que se te dan bien y hazlas. Debes sentirte orgulloso por saber hacer esas cosas que se te dan bien. Debes hablar con los mayores de esas cosas en las que eres bueno.

Cuando te das cuenta de que hay cosas que se te dan muy bien tienes más confianza en que podrás aprender a luchar contra las preocupaciones.



Haz un dibujo en el que estés  
haciendo algo que se te da bien.

# ¡Puedes conseguirlo!



**L**a lucha contra las preocupaciones puede ser muy dura al principio.

Las preocupaciones están acostumbradas a que las hagas caso. Pero tú eres capaz de hacer que eso cambie.

Si haces prácticas sobre los ejercicios que te proponemos en este libro te irás haciendo cada vez más fuerte. Y cuanto más fuerte seas tú, más débiles serán tus preocupaciones.



Ahora eres más fuerte porque ya sabes lo que tienes que hacer.



## Cómo vencer las preocupaciones.

Usa la lógica contra ellas.

Enciérralas en una caja segura dentro de tu cabeza.

Haz que esperen a la «hora de las preocupaciones».

¡Diles que **SE LARGUEN!**

Haz ejercicio para poner tu cuerpo a punto.

Relájate con la ayuda de recuerdos agradables.

Sé fuerte de cuerpo y mente.

Ahora que ya eres más fuerte te resultará más fácil luchar contra las preocupaciones.

Piensa que eres muy fuerte.

Piensa que eres tan fuerte que puedes decir a tus preocupaciones que se vayan.

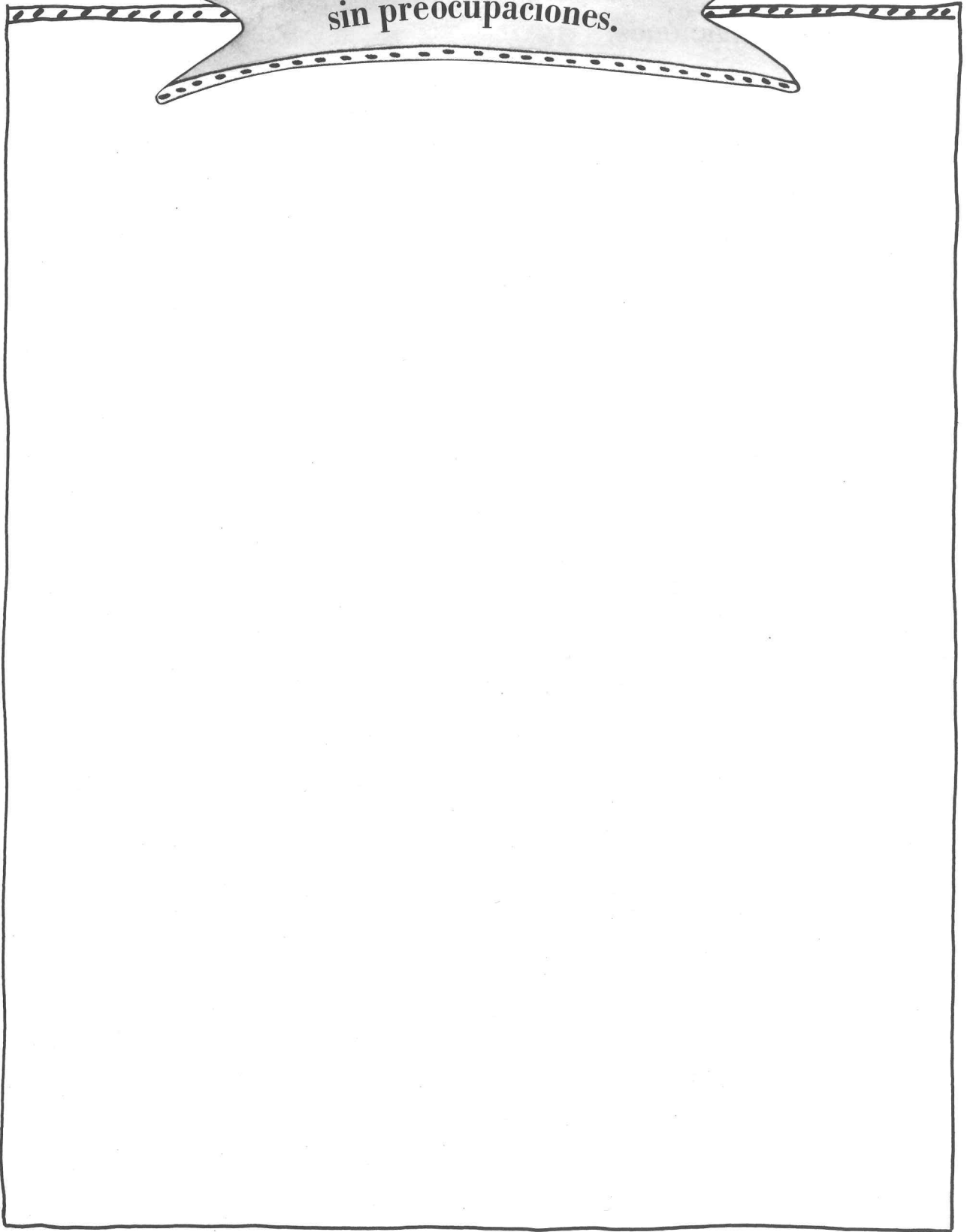
Piensa que en efecto las preocupaciones se van.







Haz un dibujo de ti mismo  
sin preocupaciones.



¡Qué bien me siento!

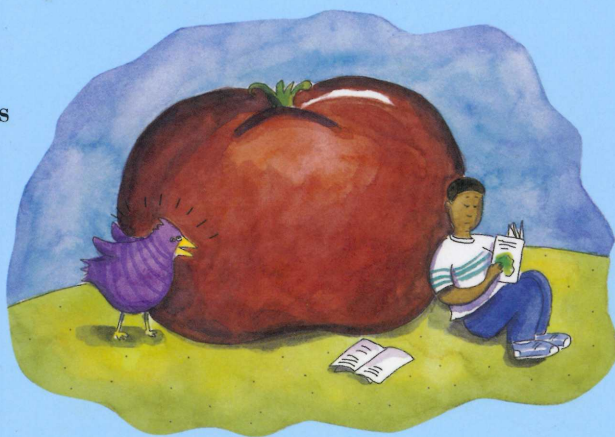
Guías para niños  
Qué puedo hacer

# Qué puedo hacer cuando **ME PREOCUPO** demasiado

Un libro para niños con ansiedad

¿S

abes que las preocupaciones son como los tomates? Ya sé, no te los puedes comer; pero sí puedes hacer que crezcan; basta con que les prestes atención. Si tus preocupaciones son tan grandes que te agobian casi todos los días, este libro puede ayudarte.



*Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado* ayuda a los niños y a sus padres a comprender las técnicas cognitivo-conductuales más usuales en los tratamientos contra la ansiedad. Las metáforas y las ilustraciones hacen que los conceptos y las estrategias se comprendan fácilmente. Los ejercicios de escritura y dibujo de los niños les permiten adquirir nuevas habilidades para reducir los niveles de ansiedad. Este libro es pues un completo recurso interactivo para formar, motivar y reforzar a los niños que muestran preocupaciones agobiantes.



TEA Ediciones, S. A.

[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)

MADRID • BARCELONA • BILBAO • SEVILLA • ZARAGOZA

ISBN 978-84-7174-907-9



9 788471 749079