

# Manejo de Ansiedad ... ¿Qué Funciona y Porqué?

# Manejo de Ansiedad ... ¿Qué Funciona y Porqué?

**Traducción a cargo de:** Psc. Emilia Páez

La mayoría de los niños que vienen a verme presentan una combinación de retrasos en el desarrollo, dificultades en la comunicación y síntomas de ansiedad, lo que da lugar a berrinches frecuentes.

Es común que los padres compartan detalles sobre sus luchas diarias; los patrones que se repiten son que sus hijos suelen tener crisis intensas durante las transiciones, conductas agresivas durante los berrinches o síntomas similares al pánico ante situaciones nuevas o inesperadas.

Con el tiempo, los padres empiezan a preocuparse por cómo manejar estas conductas o por lo que otros dirán o pensarán. A menudo observo que se desarrolla un patrón en el que los padres pueden anticipar cuándo surgirán conductas difíciles en sus hijos e intentan muchas estrategias diferentes para apoyarlos, pero en ocasiones sienten que lo que están haciendo no está siendo útil.

## ¿Por Qué se Presentan Estas Conductas en el Síndrome X Frágil?

Comencemos hablando de la neurobiología del síndrome X frágil.

A partir de estudios del cerebro, hoy sabemos que el cerebro de las personas con síndrome X frágil está organizado de manera diferente, lo que conduce a un estado de hiperactivación del sistema nervioso simpático. Las personas con síndrome X frágil suelen tener dificultades para habituarse a distintas experiencias sensoriales.

Por ejemplo, cuando se enfrentan a ruidos fuertes, lugares concurridos, movimientos inesperados, entornos visualmente sobreestimulantes u olores intensos, estas experiencias pueden resultar abrumadoras. Además, conexiones neuronales más densas en una parte del cerebro llamada la amígdala —el centro integrador de las emociones y del comportamiento emocional— también aumentan la probabilidad de hiperactivación y ansiedad.

Los niños con síndrome X frágil suelen presentar conductas desadaptativas, como berrinches, gritos, intentos de huir de una situación o pánico, cuando su cerebro y su cuerpo entran en un estado de miedo (lucha o huida) tras un evento desencadenante. La hiperactivación conduce a un estado de desorganización, con una disminución de la autorregulación, un menor acceso al lenguaje y la comunicación, y una reducción de la atención. Una vez que este proceso comienza, puede resultar difícil evitar una explosión conductual.

## Estrategias para Manejar la Ansiedad

Intentamos utilizar estrategias que se centran en prevenir la escalada de la ansiedad y de las conductas desadaptativas mediante la planificación anticipada y el uso de recursos que ayuden a que los niños (y también los padres) se mantengan calmados.

## 1. Aumentar la Estructura y la Previsibilidad

Incrementamos la estructura y la previsibilidad creando rutinas practicadas y apoyadas con recursos visuales —por ejemplo, imágenes, horarios visuales, listas de verificación— que muestran una secuencia de acontecimientos.

Hay una variedad de aplicaciones que funcionan muy bien para esto. Una que me gusta se llama “Choiceworks”. Permite crear un horario visual utilizando sus imágenes o importando fotos propias, lo que facilita la personalización. Además, se pueden ir marcando las imágenes a medida que se avanza, de modo que funciona como una lista de verificación. Puede utilizarse para mostrar una secuencia de eventos o los pasos de una tarea.

Una familia que conozco la está utilizando para ayudar a reducir la ansiedad relacionada con ir al dentista. Junto con su dentista, elaboraron un plan para realizar visitas repetidas (una al mes), de manera que el niño pueda seguir la secuencia mientras se va familiarizando con el entorno.

Para este niño, la parte más difícil es el examen dental. Antes de llegar a ese paso, utilizarán la lista de verificación para practicar todos los demás pasos, incluida la visita a la “caja de premios”. Una vez que esté más cómodo, podrá aprender la secuencia más larga sin experimentar pánico, incorporando pasos como:

1. El dentista mirará dentro de la boca abierta.
2. El dentista contará los dientes.
3. El dentista cepillará los dientes.

Imágenes y pasos similares pueden utilizarse para practicar el cepillado de dientes u otras habilidades de autocuidado.

[Visita al Dentista](#) (English)

## 2. Utilizar un lenguaje más sencillo

Reducimos la extensión y la complejidad del lenguaje que utilizamos con los niños con síndrome X frágil. Cuando los niños se sienten preocupados o experimentan ansiedad, les resulta más difícil comprender un lenguaje complejo. Lamentablemente, en momentos de frustración, los padres a veces hablan más y dan más indicaciones, lo que suele aumentar la sobreestimulación y puede intensificar la probabilidad de conductas desadaptativas.

En su lugar, es útil emplear frases cortas que sean calmantes y que incluyan indicaciones claras. Al apoyarnos en frases breves, los niños pueden comprender rápidamente su significado. Además, al usar frases predecibles y practicadas, los niños saben qué esperar.

## 3. Enseñar Rutinas de Calma

Cuando se practican con anticipación, las rutinas de calma pueden interrumpir la escalada de la ansiedad y la sobreestimulación. Algunos ejemplos incluyen respirar profundamente, contar hasta cinco o diez, escuchar una canción relajante, mirar una imagen o un libro favorito, usar juguetes manipulativos o pelotas antiestrés, realizar ejercicios de atención plena, mantener posturas de yoga, verter frijoles o arroz, o jugar con arena cinética.

[Receta de Arena Cinética](#)

Todas estas son estrategias que, cuando se practican en situaciones no estresantes, pueden favorecer una mayor calma en momentos en que la ansiedad va en aumento. Puede resultar muy útil ofrecer una actividad familiar que tenga un efecto calmante y que interrumpa el foco perseverativo que puede desarrollarse con la ansiedad.

## Las Múltiples Funciones de la Perseveración [\[2\]](#)

Una vez que estas estrategias se han practicado en momentos de calma, pueden incorporarse como parte habitual de la rutina diaria general y utilizarse antes de una transición u otro evento desencadenante conocido.

Su hijo puede beneficiarse de trabajar con un terapeuta ocupacional en la escuela o mediante una consulta privada para abordar estrategias de calma como parte de su programa integral de procesamiento sensorial.

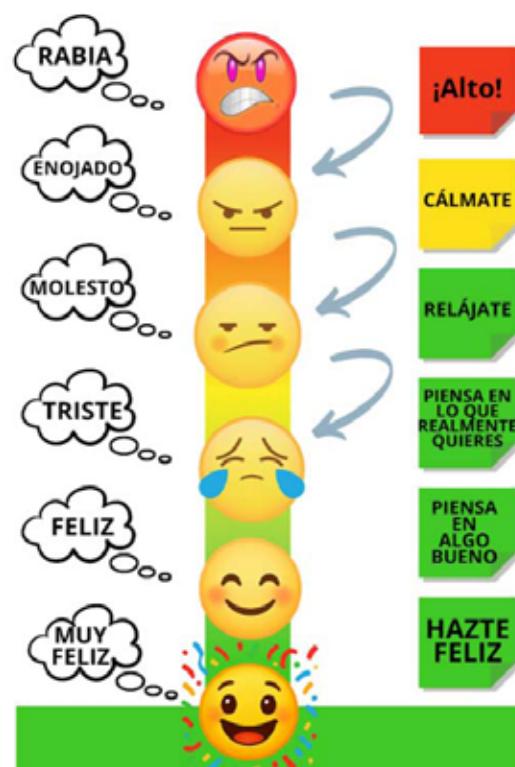
## 4. Identificar y Expresar los Estados Emocionales

Enseñamos a identificar y a expresar de manera adecuada los estados emocionales.

Los niños pueden señalar imágenes para mostrar cómo se sienten. Pueden aprender palabras cortas para asociarlas con estados emocionales (enojado, triste, preocupado, asustado). La Increíble Escala de 5 Puntos (The Incredible 5-Point Scale), de Kari Dunn Buron, utiliza apoyos visuales y permite que los niños indiquen cómo se sienten, independientemente de las dificultades en las habilidades de comunicación expresiva. Un niño puede señalar lo que está experimentando en un “termómetro de emociones”, y un parent puede ayudarle a utilizar estrategias para volver a un estado de mayor calma.

A continuación se presentan algunos ejemplos elaborados para un niño que entraba en un berrinche cada vez que experimentaba demasiada frustración.

Tabla de Sentimientos		
	Cómo me siento	Que puedo hacer
5	¡Necesito ayuda!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pedir ir a ver a la Sra. Holland</li><li>• Pedir un descanso o una pausa terapéutica</li><li>• Abrazar a Luke Skywalker (si está disponible)</li><li>• Tomar 4 o 5 respiraciones profundas</li></ul>
4	Estoy muy molesto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pedir ir a ver a la Sra. Holland</li><li>• Pedir un descanso o una pausa terapéutica</li><li>• Abrazar a Luke Skywalker (si está disponible)</li><li>• Tomar 4 o 5 respiraciones profundas</li></ul>
3	Tengo un problema	<ul style="list-style-type: none"><li>• Decirle a un/a docente que tienes un problema y necesitas ayuda</li><li>• Jugar con tu objeto antiestrés (squishy)</li><li>• Abrazar a Luke Skywalker (si está disponible)</li><li>• Tomar 4 o 5 respiraciones profundas</li></ul>
2	Las cosas están bastante bien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugar con mi objeto antiestrés</li><li>• Pensar en mis cosas favoritas</li><li>• Decírmelo a mí mismo/a: “Voy a estar bien”</li><li>• Tomar 3 o 4 respiraciones profundas</li></ul>
1	Me siento genial	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disfrutar la sensación</li><li>• Divertirme</li></ul>



## 5. El Libro para Calmarse

En [conferencias internacionales anteriores sobre el síndrome X frágil](#) [\[2\]](#), he demostrado el uso de un libro desplegable —El libro para calmarse— que enseña una secuencia de ejercicios de relajación mediante respiración profunda y relajación progresiva modificada, apoyados con imágenes. Si desea una copia, no dude en [escribirme por correo electrónico](#) [\[2\]](#).

**Puedo calmarme**



**Respirar profundamente**



**Contar hasta 10**



**Detenerme y pensar en lo que estoy tratando de decir**



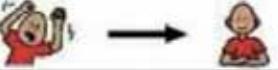
**Usar mis palabras**



**Mantengo mis manos y pies para mí**



**Puedo calmarme**



**Respirar profundamente**



**Contar hasta 10**



**Detenerme y pensar en lo que estoy tratando de decir**



**Usar mis palabras**



**Mantengo mis manos y pies para mí**



**Puedo calmarme**



**Respirar profundamente**



**Contar hasta 10**



**Detenerme y pensar en lo que estoy tratando de decir**



**Usar mis palabras**



**Mantengo mis manos y pies para mí**



**Puedo calmarme**



**Respirar profundamente**



**Contar hasta 10**



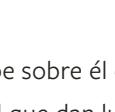
**Detenerme y pensar en lo que estoy tratando de decir**



**Usar mis palabras**



**Mantengo mis manos y pies para mí**



## Por Dónde Empezar

Estas ideas deben individualizarse para su hijo. Es importante tener en cuenta lo que ya sabe sobre él o ella. Intente trabajar con un amigo para elaborar una lista de los posibles desencadenantes de pánico y ansiedad que dan lugar a berrinches.

- Preste atención a los patrones que aparecen cuando su hijo comienza a perseverar o a repetir ideas de una manera que le hace sentir que está ansioso y no entusiasmado.
- Observe su lenguaje corporal. Los niños suelen intentar esconderse, masticar más, cubrirse los oídos o alejarse de una situación que resulta abrumadora. El enrojecimiento es una reacción frecuente cuando se sienten ansiosos.
- Tenga en cuenta lo que ya sabe sobre los gustos de su hijo, qué le ayuda a calmarse y qué objetos y actividades funcionan como buenas distracciones.
- Modele el uso de palabras para expresar emociones y comience a introducir imágenes de emociones.
- Practique respirar profundo, contar o usar un diálogo interno positivo antes de transiciones importantes, de modo que su hijo lo vea utilizando las mismas estrategias que desea que él o ella aprenda a usar.
- Considere grabar un video de un hermano mayor o de un compañero utilizando la estrategia que quiere que su hijo adopte.
- Preste atención a las palabras que utiliza. Ayude a su hijo a centrarse en algo que le guste y que esté ocurriendo en el momento presente, en lugar de ofrecer tranquilización sobre un evento futuro.
- Agregue una estrategia a la vez; de este modo, es posible desarrollar progresivamente habilidades en las áreas de autorregulación y estrategias de calma.

# Recursos Adicionales

[\*\*Creciendo con valentía: estrategias expertas para ayudar a su hijo a superar el miedo, el estrés y la ansiedad\*\*](#)  , de Donna B. Pincus

[\*\*La increíble escala de 5 puntos: segunda edición significativamente mejorada y ampliada; apoyo a los estudiantes para comprender las interacciones sociales y controlar sus respuestas emocionales\*\*](#)  , de Kari Dunn Buron

[\*\*La increíble escala de 5 puntos\*\*](#)  — materiales descargables

---

## National Fragile X Foundation

<https://fragilex.org> | contact@fragilex.org | (202) 747-6210

© 2026 National Fragile X Foundation