

# Helping Anxious Kids Without Reinforcing Anxiety

What helps and what can make anxiety harder over time



# Helping Anxious Kids Without Reinforcing Anxiety

## What helps and what can make anxiety harder over time

Anxiety is a common part of childhood, and it can show up in different ways, from worries and physical symptoms to avoiding situations that feel overwhelming.

When your child is anxious, it's natural to want to help them feel better quickly. But some of the things that help in the moment can make anxiety stick around over time.

### What you might be noticing

- Your child avoids certain situations (school, activities, separation)
- They ask for reassurance repeatedly (“What if...?”)
- They seem overwhelmed or get upset easily
- They complain of frequent physical symptoms (stomachaches, headaches)

### What it might mean

Anxiety is the brain's way of trying to protect us from danger, even when there isn't real danger there.

When the anxiety alarm goes off, kids may act out, shut down, or try to avoid what feels hard. Avoiding can help them feel better in the moment, but over time, it can make the anxiety alarm louder and more likely to show up again.

Anxiety can start to grow:

- It spreads to new situations
- It shows up more often
- It feels more intense

That's why we want to break the anxiety cycle early. **The goal isn't to eliminate anxiety, it's to help you and your child build the skills to handle it.**

## What helps at home



### Start with understanding

Before solving, help your child feel seen. When kids feel pushed before they feel understood, anxiety often gets stronger. Let them know you understand this feels really hard for them.



### Avoid the push-or-back-off trap

It's common to feel stuck between pushing your child ("you have to do it") or backing off ("it's okay, you don't have to go"). But pushing can increase overwhelm, and backing off can make it easier to avoid. Over time, both can keep anxiety going.

Aim for the middle: stay supportive while still moving forward.

Try: *"I know this feels really hard—and we're still going to take a small step together."*



### Be thoughtful about reassurance

It's natural to want to say things like: *"You'll be fine," "There's nothing to worry about"*

Reassurance can help in the moment, but when it becomes the main strategy, it can keep anxiety going and may feel invalidating. Instead, try:

- *"I know this feels scary—and I know you can handle it"*
- *"I'll be right here with you while you try"*



### Break things into smaller steps

When something feels overwhelming, completing a task can feel impossible. Smaller steps can help your child get started and make progress over time. For example:

- Going to school for part of the day
- Starting just the first few minutes of homework
- Going to a new activity and staying for a short, set amount of time



### Stay calm (even when it's hard)

In the moment, your child looks to you to understand how worried they should be. Staying calm and steady helps them feel safer, even if they're still anxious.

This means staying grounded, while you provide support.



### Understand your own worry

Outside of the moment, take time to notice your own worries. It's natural to feel anxious when your child is struggling.

Ask yourself: *Are my worries adding to the situation?*

Understanding patterns can help you respond more calmly and consistently the next time.

## Try This Tonight

- Ask: “What feels hardest about this right now?”
- Validate: “That makes sense—it does feel hard”
- Choose one small step to try together tomorrow.

## FAQs

### Should I let them avoid it for now?

Occasional breaks may be needed, but ongoing avoidance can make anxiety stronger over time. Taking small steps with support works best.

### What if they're really overwhelmed?

Start smaller. You don't have to solve the whole situation at once—focus on one manageable step.

### Will they grow out of it?

Some anxiety comes and goes. But when it starts to interfere with daily life, support can help kids build skills and confidence over time.

## When to seek extra support

- Anxiety is interfering with school, activities, or daily routines
- Avoidance is becoming more frequent
- Your child seems increasingly distressed or overwhelmed
- You feel stuck or unsure how to help

Support for both kids and parents can make a big difference. With time and practice, your child can learn to handle anxiety, and you can feel more confident supporting them.

---

*This guide is part of **Cartwheel's Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

# Cómo ayudar a niños con ansiedad sin reforzarla

Qué ayuda y qué puede hacer que la ansiedad sea más difícil con el tiempo



# Cómo ayudar a niños con ansiedad sin reforzarla

## Qué ayuda y qué puede hacer que la ansiedad sea más difícil con el tiempo

La ansiedad es una parte común de la infancia y puede manifestarse de distintas formas: desde preocupaciones y síntomas físicos hasta evitar situaciones que se sienten abrumadoras.

Cuando su hijo/a está ansioso/a, es natural querer ayudarle a sentirse mejor rápidamente. Pero algunas de las cosas que ayudan en el momento pueden hacer que la ansiedad persista con el tiempo.

### Lo que puede estar notando

- Su hijo/a evita ciertas situaciones (la escuela, actividades, separaciones)
- Parece abrumado/a o se altera con facilidad
- Pide que lo/la tranquilicen repetidamente (“¿Y si...?”)
- Se queja con frecuencia de síntomas físicos (dolor de estómago, dolor de cabeza)

### Qué puede significar esto

La ansiedad es la forma en que el cerebro intenta protegernos del peligro, incluso cuando no hay un peligro real.

Cuando se activa la alarma de ansiedad, los niños pueden reaccionar, bloquearse o intentar evitar lo que les resulta difícil. Evitar puede hacerles sentir mejor en el momento, pero con el tiempo puede hacer que esa alarma se vuelva más fuerte y aparezca con más frecuencia.

La ansiedad puede crecer:

- Se extiende a nuevas situaciones
- Aparece con más frecuencia
- Se siente con más intensidad

Por eso es importante interrumpir el ciclo de la ansiedad desde temprano. **El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar a su hijo/a—y a usted—a desarrollar las herramientas para manejarla.**

## Qué ayuda en casa



### Empiece por entender

Antes de buscar soluciones, ayude a su hijo/a a sentirse comprendido/a. Cuando los niños se sienten presionados antes de sentirse escuchados, la ansiedad suele aumentar. Hágale saber que entiende que esto le resulta muy difícil.



### Evite la trampa de presionar o ceder

Es común sentirse atrapado/a entre presionar a su hijo/a (“*tienes que hacerlo*”) o ceder (“*está bien, no tienes que ir*”). Pero presionar puede aumentar el agobio, y ceder puede facilitar la evitación. Con el tiempo, ambas respuestas pueden mantener viva la ansiedad.

Busque el punto medio: manténgase presente y de apoyo mientras avanza hacia adelante.

Pruebe decir: “*Sé que esto se siente muy difícil, y aun así vamos a dar un pequeño paso juntos.*”



### Sea cuidadoso/a con las palabras de tranquilidad

Es natural querer decir cosas como: “*Todo va a estar bien*” o “*No hay nada de qué preocuparse.*”

Tranquilizar puede ayudar en el momento, pero cuando se convierte en la estrategia principal, puede mantener la ansiedad y hacer que su hijo/a se sienta incomprendido/a. En cambio, pruebe:

- “*Sé que esto da miedo, y sé que puedes manejarlo.*”
- “*Aquí estaré contigo mientras lo intentas.*”



### Divida las tareas en pasos pequeños

Cuando algo se siente abrumador, completar una tarea puede parecer imposible. Los pasos pequeños pueden ayudar a su hijo/a a empezar y avanzar poco a poco. Por ejemplo:

- Ir a la escuela solo una parte del día
- Empezar solo los primeros minutos de la tarea
- Ir a una actividad nueva y quedarse un tiempo corto y definido



### Mantenga la calma (aunque sea difícil)

En el momento, su hijo/a lo/la mira a usted para saber qué tan preocupado/a debe estar.

Mantenerse tranquilo/a y estable le ayuda a sentirse más seguro/a, aunque todavía esté ansioso/a.

Esto significa mantenerse sereno/a mientras le brinda apoyo.



### Comprenda sus propias preocupaciones

Fuera del momento, tómese un tiempo para notar sus propias preocupaciones. Es natural sentir ansiedad cuando su hijo/a está pasando un momento difícil.

Pregúntese: *¿Mis preocupaciones están contribuyendo a la situación?*

Reconocer estos patrones puede ayudarle a responder con más calma y consistencia la próxima vez.

## Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo más difícil de esto ahora mismo?”
- Valide: “Tiene sentido—sí es difícil.”
- Elijan juntos un pequeño paso para intentar mañana.

## Preguntas frecuentes

### ¿Debo dejar que lo evite por ahora?

A veces puede ser necesario tomar un descanso, pero evitar de manera continua puede hacer que la ansiedad se vuelva más fuerte con el tiempo. Lo que mejor funciona es dar pequeños pasos con apoyo.

### ¿Qué hago si está muy abrumado/a?

Empiece con algo más pequeño. No tiene que resolver toda la situación de una vez: concéntrese en un solo paso que sea manejable.

### ¿Se le va a pasar con el tiempo?

Algo de ansiedad va y viene. Pero cuando empieza a interferir con la vida diaria, el apoyo puede ayudar a los niños a desarrollar herramientas y confianza con el tiempo.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- La ansiedad está afectando la escuela, las actividades o la rutina diaria
- La evitación es cada vez más frecuente
- Su hijo/a parece cada vez más angustiado/a o abrumado/a
- Usted se siente sin saber qué hacer o cómo ayudar

El apoyo tanto para los niños como para los padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y práctica, su hijo/a puede aprender a manejar la ansiedad, y usted puede sentirse más seguro/a para acompañarlo/a.

---

*Esta guía es parte de la serie de Guías para Padres de Cartwheel: recursos prácticos, elaborados con orientación experta, diseñados para ayudar a padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.*



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias—incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría.

**Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con la escuela de su hijo/a, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**