

Fuentes de información para controlar ansiedad

Información para la familia

Libros que los padres pueden encontrar útiles:

Freeing your Child from Anxiety (Liberar a su hijo de la ansiedad - 2004), por Tamar Chansky, PhD

Helping Your Anxious Child (Ayudar a su hijo ansioso) (2008), por Rapee, PhD, Wignall, DPsych, Spence, PhD, Cobham, PhD y Lyneham, PhD

Worried No More: Help and Hope for Anxious Children (No más preocupaciones: ayuda y esperanza para niños ansiosos) (2005), por Aureen Pinto Wagner, PhD

Talking Back to OCD (Responder al trastorno obsesivo-compulsivo) (2006), por el Dr. John March

Freeing Your Child from Obsessive-Compulsive Disorder (Liberar a su hijo del trastorno obsesivo-compulsivo) (2001), por Tamar Chansky, PhD

Libros que pueden ser útiles para niños:

What to Do When Your Brain Gets Stuck: A Kid's Guide to Overcoming OCD (Qué hacer cuando tu cerebro se atasca: guía para niños para superar el trastorno obsesivo-compulsivo) (2007), por Dawn Huebner, PhD

What to Do When You Worry Too Much (Qué hacer cuando te preocupas demasiado) (2005), por Dawn Huebner, PhD

What to Do When You Are Scared and Worried (Qué hacer cuando estás asustado y preocupado) (2004), por James Crist, PhD

Grabación que podría ser útil para los niños:

I Can Relax (Puedo relajarme) (2012), por Donna Pincus

Sitios web que pueden ser útiles para los padres:

Anxiety Disorders Association of America (Asociación estadounidense para los trastornos de ansiedad)
www.adaa.org

Children's Center for OCD and Anxiety (Centro infantil para el trastorno obsesivo-compulsivo y la ansiedad)
www.worrywisekids.org

Child Anxiety Network (Red para la ansiedad infantil)
www.childanxiety.net/Anxiety_Disorders.htm

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry
(Academia estadounidense de psiquiatría del niño y del adolescente)
http://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/resource_centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/Home.aspx

National Institute of Mental Health (Instituto nacional de la salud mental)
www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml

Anxiety BC Youth (Jóvenes con ansiedad cognitivo-conductual - sitio web con recursos de terapia cognitiva conductual en línea para adolescentes)
<http://youth.anxietybc.com>

After the Injury (Después de la lesión - de Children's Hospital of Philadelphia)
www.aftertheinjury.org