

Para padres: Ayudar a los niños a lidiar con el estrés

EL ESTRÉS puede afectar a cualquier persona, incluso a un niño que se siente abrumado. El estrés proviene de las demandas que se le imponen a una persona y su capacidad (o capacidad percibida) para cumplirlas. El estrés en la niñez proviene de fuentes externas (familia, amigos, escuela, enfermedades, la muerte de un ser querido, divorcio y catástrofes) y de fuentes internas (las presiones que los niños se imponen en ellos).

¿Cuáles son las señales que indican que mi hijo sufre de estrés?

- Cambios del estado de ánimo
- Rebeldía
- Cambios en los patrones del sueño
- Incontinencia urinaria al dormir
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Pesadillas
- Ansiedad de separación
- Reacciones exageradas ante los problemas
- Cambios drásticos en el rendimiento académico
- Rechazo a participar en actividades
- Problemas en concentrarse
- Problemas para completar las tareas escolares
- Aislamiento
- Regresión (común en los niños pequeños; tales como chuparse el pulgar, dar vueltas el cabello)
- Mentir, intimidar y desacato a la autoridad (común en niños mayores)

Quizás no pueda evitar que su hijo se sienta frustrado, triste o enfadado, pero puede ayudarlo a lidiar con estas emociones.

Busque ayuda cuando los problemas parecen ser graves y/o interfieren con su actividad diaria. Hable con el médico de su hijo o con un consejero.



Departamento de Educación del Condado de Orange
Iniciativa de Salud Mental Estudiantil K-12
Lucy A. Vezzuto, Ph.D.
www.ocde.us/HealthyMinds

Fuentes: SAMSHA

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Dedíquele tiempo a su niño cada día.
- Dele a su hijo muchos abrazos y besos.
- Identifique los sentimientos de su hijo en voz alta.
- Escuche a su hijo y permítale a él que hable sobre las cosas que le pueden estar causando estrés.
- Ayude a su niño dialogando sobre situaciones potencialmente estresantes y ayúdelo a que esté preparado para afrontarlas.
- Esté presente. Respete a su hijo y dígame que usted va a estar allí cuando él esté listo para hablar.
- Sea paciente. Resista la tentación de resolver cada problema. Ayude a su hijo a convertirse en una persona que resuelve los problemas de manera inteligente.
- Evite hablar de sus problemas alrededor de su hijo.
- Asegúrese que su hijo descansa lo necesario.
- Asegúrese que su hijo reciba la nutrición adecuada, tal como alimentos balanceados y que coma a horas regulares.
- Asegúrese que su hijo haga suficiente ejercicio.
- Evite programar muchas actividades a la vez. Ayude a su hijo a administrar su tiempo y responsabilidades.
- Asegúrese que su hijo tenga tiempo para jugar y también un tiempo de reposo.
- Cuide que no esté expuesto a noticias traumáticas

Para padres: El estrés en adolescentes y qué hacer al respecto

¿Qué pueden hacer los adolescentes para reducir su estrés?

- Hacer ejercicio y comer con regularidad.
- Dormir lo suficiente; los adolescentes necesitan dormir alrededor de 9 horas cada noche para descansar adecuadamente.
- Evitar el exceso de cafeína ya que puede aumentar la ansiedad y agitación.
- Evitar drogas ilegales, alcohol y el tabaco.
- Aprender ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación muscular).
- Desarrollar las habilidades de autoafirmación. Por ejemplo indicar los sentimientos de manera educada, firme y no de manera extremadamente agresiva o pasiva: "me siento enojado cuando me gritas. Por favor deja de gritarme".
- Ensayar y practicar las situaciones que causan estrés. Un ejemplo es tomar una clase de expresión oral si es que hablar enfrente de la clase lo pone ansioso.
- Disminuir los pensamientos negativos sobre uno mismo: cambiar los pensamientos negativos sobre uno con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca mejorará" se puede transformar en "Yo puedo sentirme desesperado ahora, pero mi vida probablemente se mejorará si pongo de mí y busco ayuda".
- Aprender a sentirse bien cuando uno realiza un buen trabajo o un trabajo "suficientemente bueno" en vez de exigirse perfección a uno mismo y a los demás.
- Tomar descansos de situaciones estresantes. Actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar tiempo con una mascota puede reducir el estrés.
- Construir una red de amigos que ayuden a lidiar con las circunstancias de manera positiva.

Los adolescentes, tal como los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y pueden beneficiarse al aprender técnicas para manejar el estrés. La mayoría de adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no tienen los recursos para lidiar con la misma. Algunas causas de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Demandas y frustraciones escolares
- Pensamientos y sentimientos negativos acerca de ellos mismos
- Cambios en su cuerpo
- Problemas en la escuela con sus amigos y/o compañeros
- Un entorno de vida inseguro o una vecindad insegura
- Separación o el divorcio de los padres
- Enfermedades crónicas o problemas graves en la familia
- La muerte de un ser querido
- Mudarse o cambiarse de escuelas
- Participar en muchas actividades o tener expectativas demasiado altas
- Problemas financieros de la familia

Algunos adolescentes se sobrecargan de estrés. Cuando esto sucede, un inadecuado manejo del estrés puede conducir a la ansiedad, aislamiento, agresión, enfermedad física, fracaso escolar o al uso de drogas y/o alcohol como consecuencia de no tener técnicas adecuadas para lidiar con los problemas.

Cuando percibimos una situación como difícil o dolorosa, suceden cambios en nuestras mentes y cuerpos para prepararnos a responder ante el peligro. Esta reacción de "lucha, huida o parálisis" incluye una frecuencia cardíaca y respiratoria más acelerada, un aumento de la sangre a los músculos de los brazos y piernas, manos y pies fríos y húmedos, malestar estomacal y/o una sensación de miedo.

El mismo mecanismo que activa la respuesta de estrés lo puede desactivar. Ni bien decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestras mentes y cuerpos que nos ayudan a relajarnos y calmarnos. Esta "respuesta de relajación" incluye la disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria y una sensación de bienestar. Los adolescentes que desarrollan una "respuesta de relajación" y otras técnicas de manejo del estrés se sienten menos impotentes, más en control y tienen más opciones a la hora de responder al estrés.

Los padres pueden ayudar a sus adolescentes de estas formas:

- Escuchen a los adolescentes cuidadosamente y estén al pendiente a las sobrecargas
- Aprendan técnicas de manejo del estrés y practíquenlas
- Favorezcan el hacer ejercicio, la participación en deportes y otras actividades sociales
- Supervisen si el estrés está afectando la salud, pensamientos o sentimientos de sus adolescentes

Al usar estas y otras técnicas, los adolescentes pueden empezar a manejar el estrés. Una consulta con un profesional de la salud mental de niños y adolescentes sería beneficioso si un adolescente habla o muestra señales de que está extremadamente estresado.

Fuentes: Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente. Boletín Informativo para las Familias
Iniciativa de Salud Mental Estudiantil del Condado de Educación de Orange K-12
www.ocde.us/healthyminds