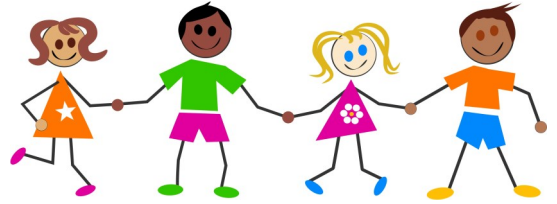


Los niños y el estrés



Causas de estrés en los niños

En el hogar

- El hecho de no tener una rutina, planificar demasiadas actividades, estar enfermo, el estrés financiero, discusiones o peleas, el abuso y las expectativas que no son específicas.

En la escuela

- Los niños pueden sentirse estresados cuando no entienden lo que esperan los maestros. Otros sentimientos como el miedo de tener un fracaso o la presión para lograr buenos resultados también pueden causar el estrés.

Otros niños

- Muchos niños sienten la presión de no ser aceptados por los niños que los rodean. Cambios en el ambiente de un niño al cambiarse de escuela o a un vecindario nuevo puede resultar estresante. Los niños que son intimidados también sienten estrés.

Cómo ayudar a su hijo

- Dedique tiempo para estar con el niño.
- Escuche y esté disponible para hablar cuando su hijo esté listo.
- Anime a sus hijos a participar en actividades físicas, tener una buena nutrición, y tomar descanso.
- Enseñe y modele respuestas emocionales sanas.
- Sea consistente.
- Cuídese y observe su propio nivel de estrés.
- Pida ayuda al médico, al consejero escolar o a la maestra de su hijo.

Indicaciones que su hijo está estresado

Los cambios en el comportamiento y de personalidad pueden ser buenos indicadores de que su niño está estresado. Observe estas pistas:

- Cansancio, dificultad para dormir
- Cambios en el peso, comer más o menos de lo habitual
- Agresión
- Hábitos nerviosos, como morderse las uñas
- Malestares, mas dolores de cabeza y del estómago
- Mas tristeza y llanto
- Sentirse más miedoso