

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar el estrés

EL ESTRÉS puede afectar a cualquiera, hasta a un niño, que se sienta abrumado. El estrés proviene de las exigencias que se imponen a una persona y su capacidad (o capacidad percibida) para satisfacerlas. El estrés en la niñez proviene de fuentes externas (la familia, los amigos, la escuela, la enfermedad, la muerte de un ser querido, el divorcio y los desastres) y también desde adentro (las presiones que los niños se autoimponen).

¿Cuáles son los signos de que mi hijo está sintiendo estrés?

- Cambios de humor
- Mala conducta
- Cambios en los patrones del sueño
- Orinarse en la cama
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Pesadillas
- Ansiedad de separación
- Reacciones exageradas ante los problemas
- Cambios drásticos en el rendimiento académico
- Negativa a participar en las actividades
- Problemas para concentrarse
- Problemas para completar la tarea escolar
- Retraimiento
- Regresión (frecuente en niños más jóvenes; puede que incluya chuparse el pulgar y retorcerse el cabello)
- Mentir, intimidar y desafiar a la autoridad (frecuente en niños más grandes)

Es posible que no pueda evitar que su hijo se sienta frustrado, triste o enojado, pero puede ayudarlos a sobrellevar estas emociones.

Busque ayuda cuando los problemas se tornen serios o interfieran con la vida diaria. Hable con el médico de su hijo o con un orientador.

Para recibir ayuda emocional gratuita mientras ayuda a su hijo a enfrentar el estrés provocado por la pandemia de la COVID-19: **llame a la línea directa de la COVID-19 de Michigan al 1-888-535-6136 y presione "8" para hablar con un orientador de Stay Well.**

El Programa de capacitación y asesoramiento en situaciones de crisis Stay Well está financiado por una subvención de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA) y dirigido por el personal de emergencia de salud del comportamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan. Contenido adaptado de Louisiana Spirit CCP.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO?

- Dedique tiempo a su hijo todos los días.
- Dele a su hijo muchos besos y abrazos.
- Reconozca en voz alta los sentimientos de su hijo.
- Escuche a su hijo, permítale hablar acerca de lo que le puede estar provocando estrés.
- Ayude a su hijo analizando las situaciones potencialmente estresantes y ayudándolo a prepararse para ellas.
- Simplemente esté allí. Respete a su hijo y dígame que estará allí para cuando esté listo para hablar.
- Sea paciente. Resista el impulso de arreglar todos los problemas. Ayude a que su hijo se convierta en un buen solucionador de problemas.
- Evite hablar sobre sus problemas cerca de su hijo.
- Asegúrese de que su hijo descansa de manera apropiada.
- Asegúrese de que su hijo recibe una nutrición apropiada: comidas equilibradas y horarios de alimentación regulares.
- Asegúrese de que su hijo realiza suficiente ejercicio físico.
- Evite la programación excesiva de actividades. Ayude a su hijo a manejar sus tiempos y responsabilidades.
- Asegúrese de que su hijo tenga tiempo de juego y tiempo de tranquilidad.
- Monitoree la exposición a las noticias sobre el trauma.