

# COMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON EL ESTRÉS

(Helping Children Cope With Stress)

La tensión es una parte normal y natural en la vida de los niños. El proceso del crecimiento trae consigo cierta cantidad de tensión. Los niños empiezan a sentir estrés desde muy temprana edad, y son más vulnerables que los adultos porque aún no han aprendido maneras efectivas de lidiar con el estrés. Los padres deben, por consiguiente, empezar a enseñar a sus hijos desde que están chicos, la habilidad necesaria para lidiar con el estrés. Esta habilidad es muy importante para los niños, no solo mientras crecen sino también cuando son adultos.

## Como Pueden Ayudar Los Padres

**\*Esté consciente de factores protectivos. ¿Porqué parece ser que algunos niños manejan el estrés mejor que otros?**

Estudios indican que existen numerosas diferencias entre los niños que manejan y los que no pueden lidiar con el estrés. Los niños que manejan bien el estrés parecen tener mejor amor propio, buen sentido del humor, una percepción de que ellos tienen control sobre sus vidas, una estructura familiar consistente (reglas/límites), una familia unida, una relación cercana y de apoyo con sus padres, buenas amistades con maestros y amigos, una afiliación religiosa, y son reconocidos por sus logros.

**\*Ayude a sus hijos a estar conscientes de las señales de estrés.** Niños diferentes muestran síntomas de estrés diferentes. Esos síntomas dependen a menudo en la edad de los niños, su personalidad, y su nivel de desarrollo. Sin embargo, el cuerpo de los niños ofrece señales que indican que el niño puede estar bajo mucha presión. Estas señales incluyen garganta apretada, manos sudorosas, dolor de cabeza, cansancio, náusea, diarrea, inquietud, depresión, indigestión, frustración, agitación y cambio en los hábitos de dormir. Otros síntomas pueden incluir irritabilidad, agresión, ensueños excesivos, extrema sensibilidad, cambio en los hábitos de comer, retiro, y cambios generales de conducta.

Cuando los padres y los hijos aprenden a reconocer estas señales de estrés toman un paso muy importante para combatirlo.

**\*Prepare a sus hijos para enfrentar situaciones estresantes.** Los padres deben preparar a sus hijos a enfrentarse a situaciones que puedan ser estresantes. Los padres pueden practicar como manejar situaciones estresantes con sus hijos. Por ejemplo, si el niño se siente tenso porque hay un conflicto en la escuela con un amigo, los padres deben ayudar a su niño a que practique (con papá o mamá) una conversación con el amigo para tratar de resolver el conflicto.

**\*Evite la protección extrema de sus hijos.** Es a veces difícil para los padres mirar a sus hijos en situaciones estresantes, puesto que su instinto es a menudo protegerlos de las tensiones de la vida. Sin embargo, el estrés es inevitable. Los padres les harían un mal a sus hijos si siempre los tratan de proteger del estrés. Los niños aprenden a manejar el estrés por experiencia propia.

**\*Trate de mejorar el amor propio de sus hijos.** Los padres deben ayudar a sus hijos a ganar confianza en resolver problemas, dándoles responsabilidades y permitiéndoles tomar decisiones desde temprana edad. Los padres deben también ayudar a sus hijos a que desarrollen interés en cosas en las que puedan tener éxito. Los padres deben ofrecer a sus hijos mucha ayuda y elogios.

**\*Proporcione ayuda y tranquilidad.** Los padres deben estar disponibles para sus hijos cuando están bajo presión. Deben darles muchos abrazos, palmadas en la espalda, besos, etc. para hacerles saber que están a su disposición. Cuando los niños están bajo presión, los padres deben hacerles saber que ellos entienden que están pasando por un rato difícil. Tener una relación cercana y de apoyo con los padres es la mejor manera de predecir qué tan bien manejarán los niños las situaciones estresantes durante la niñez.

**\*Proporcione un medio ambiente de comunicación abierta.** Los padres deben estar disponibles para escuchar cuando los niños necesitan hablar. Deben hacer preguntas de respuestas abiertas (ej: preguntas que no se pueden contestar con un simple "sí" o "no") si sus hijos necesitan ayuda para platicar sobre un tema. Ejemplos de preguntas abiertas incluyen "¿Cómo te sientes acerca de eso...?" y "¿Qué piensas tú de eso...?". Una de las ventajas de hablar acerca de cosas estresantes es que las discusiones hacen que una esté más consciente. También, los padres deben estar dispuestos a compartir algo de su propio estrés y sus opiniones para hacerle saber a sus hijos (sin preocuparlos), que lo que sienten es normal.

**\*Asegúrese de que sus hijos duerman y descansen lo suficiente.**

Los niños que no descansan lo suficiente no tendrán la energía necesaria para combatir los estreses de la vida. Los padres deben asegurarse de que sus hijos duerman lo suficiente cada noche. Debe de mantenerse una hora regular para irse a la cama. Descansar lo suficiente es crítico para la salud mental y física de los niños.

**\*Enseñe como manejar el estrés de manera apropiada.** Los niños aprenden observando a sus padres. Si los niños ven que los padres manejan el estrés apropiadamente, es posible que ellos desarrollarán los mismos hábitos cuando estén bajo presión. Los padres deben tratar de demostrar que el estrés es normal y que se puede manejar de forma calmada y efectiva. Los padres deben tratar de ser optimistas, que toman las cosas estresantes como un desafío y no como una catástrofe.

**\*Haga que sus hijos aprendan hábitos para relajarse.** La habilidad de relajarse puede ayudar a los niños a desahogar la tensión causada por el estrés. Existen varias técnicas específicas que los profesionales de salud pueden enseñar a sus hijos. Algunas de estas técnicas incluyen hacer que el niño use su imaginación para recordar o crear imágenes positivas y relajantes (ej: jugando afuera, paseándose en la playa). Otras técnicas de relajamiento incluyen contraer y relajar sistemáticamente varios grupos musculares. Estos ejercicios

deben practicarse diario para que sean más efectivos. No es crítico cual técnica de relajamiento se utiliza. Lo importante es que sea cómoda para los niños, que funcione, y que los niños se apeguen a ella. Los padres que piensan que sus niños se pueden beneficiar al usar estas técnicas deberían preguntar a su proveedor de servicios médicos para que los refiera a un profesional capacitado para proveer este entrenamiento.

**\*Enseñe a sus niños como manejar el criticismo.** Muchos de nosotros somos criticados una que otra vez. El estrés puede aumentar cuando una persona tiene dificultad aceptando criticismo. Los niños se exponen a las críticas a temprana edad. Este criticismo puede manifestarse en la broma de un amigo, o en comentarios positivos de padres y maestros. Los padres deben tratar de enseñar a sus hijos a manejar el criticismo desde temprana edad. A los niños se les debe enseñar que nadie es perfecto y que todos cometemos errores y que podemos aprender de ellos. Los padres pueden actuar un papel para enseñar a sus niños a oír las bromas y las críticas.

**\*Proporcione una nutrición apropiada** La nutrición apropiada es una parte muy importante para combatir el estrés, especialmente para los niños. La mejor dieta para ayudar a los niños a manejar el estrés es una con pocos aditivos, que tiene una cantidad adecuada de calorías para

mantener un propio desarrollo, y que es balanceada. A los niños con dietas malas (desbalanceadas, con comidas deficientes) se les puede ayudar a disminuir el consumo de comida alta en grasa, colesterol, sal, y azúcar refinada o procesada. Se debe limitar también el consumo de comida callejera y cafeína. A los niños se les debe ayudar a que coman más fruta, verdura, y granos enteros. Los niños deben mantener un peso adecuado. Los padres de niños que están pasados de peso deben consultar a su proveedor de salud para recomendaciones sobre la pérdida de peso.

**\*Proporcione un horario o rutina consistente.** Los niños necesitan que las cosas sean predecibles en sus vidas. Un horario consistente para comer, estudiar, irse a dormir, etc., permite que sus hijos sepan lo que se espera de ellos. Esto los hace sentir seguros y disminuye el estrés.

**\*Ayude a sus niños a interpretar situaciones estresantes.** Los niños pueden controlar la manera en que las cosas los afectan. La manera en que el niño percibe una situación estresante ayuda a determinar qué tan estresante se puede convertir. Los padres deben tomar pasos para ayudar a los niños a desarrollar alternativas para interpretar las cosas que les causan estrés. Por ejemplo, a un niño que está preocupado porque piensa que no le cae bien a la maestra porque ella no le saludó al principio de la clase, se le

puede preguntar si hay otra cosa que pueda explicar el comportamiento de la maestra. Los padres pueden sugerir que quizás la maestra estaba preocupada pensando en otra cosa y que por eso se le olvidó saludar. Este es un ejemplo de como reinterpretar una situación estresante. La clave es que los padres ayuden a sus hijos a encontrar alternativas e interpretar de manera más positiva las situaciones estresantes. Claro, no es posible reinterpretar cada situación. Habrá veces en que el estrés que los niños sienten en cierta situación será real. En estos casos, es necesario que los padres ayuden al niño a manejar la situación de otra manera.

**\*Ayude a su niño a cambiar sus ideas sobre situaciones estresantes.** La opinión de los niños afecta mucho su comportamiento: la manera en que se comportan, el tipo de amistades que escogen, qué tema estudian en la escuela, etc. Las creencias de los niños también determinan, hasta cierto punto, qué será y qué no será estresante para ellos. Algunas veces ciertas creencias conducen al estrés elevado. En estos casos es bueno que los padres intenten ayudar a su hijo a cambiar ciertas creencias. Por ejemplo los niños que creen que tienen que obtener una A+ cada vez que hacen la tarea o serán considerados como un fracaso cuando no lo logran, sufrirán de estrés cada vez que no obtengan una A+. En este caso, el estrés se reducirá de gran manera si los padres ayudan a sus hijos a cambiar

esta opinión por una que permita la imperfección.

**\*Ayude a que sus hijos participen en actividades agradables.** Cuando los niños sufren por mucho estrés, los padres deben ayudarlos a tomar parte en actividades que puedan disfrutar (ej: deportes, arte, lectura). Para que la actividad reduzca el estrés, debe ser algo que ellos disfruten y que los distraiga.

**\*Ayude a sus hijos a hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio regular es una manera excelente de manejar el estrés. Primero que nada, ayuda a desahogar la tensión creada en el cuerpo de los niños. En segundo lugar, el ejercicio proporciona salud física, lo que permite que el cuerpo de los niños pueda combatir el estrés más efectivamente. Por último, el ejercicio ayuda a clarear la mente, facilitando la habilidad de relajarse. El ejercicio, sin embargo, no será efectivo si no es regular. La actividad que es escogida no es importante. Lo que importa es que los niños la disfruten. Además, los niños harán ejercicio regularmente si los padres lo hacen también y están en buen estado físico.

**\*Ayude a sus niños a desarrollar la habilidad de resolver problemas.** Cuando los niños se enfrentan a un problema grande, los padres deben aprovechar esta oportunidad para enseñarles como resolver problemas efectivamente. Pueden

empezar ayudando al niño a definir con claridad el problema exacto. Luego deben hacer que sus hijos escriban una lista de soluciones posibles (sin evaluarlas todavía). Una vez que se ha creado una lista, los padres deben hacer que sus hijos revisen cada posibilidad y evaluar la posibilidad de éxito. Una vez que las soluciones han sido evaluadas, los padres deben ayuda a sus hijos a escoger la mejor solución posible. Los padres deben ayudar a sus hijos y elogiarlos cuando usan maneras efectivas para resolver problemas.

**\*Enseñe a sus hijos a manejar su tiempo.** Los padres deben enseñar a sus hijos a darle prioridad a las cosas. Si los niños tienen la tendencia de tomar muchas responsabilidades, los padres deben ayudarles a limitar sus compromisos. También pueden enseñar a sus hijos a administrar su tiempo (ej: cierta cantidad de tarea escolar) para que puedan terminar las cosas.

**\*Enseña a sus hijos a tener confianza en si mismos.** A los niños que tienen miedo de defenderse, se les dificulta manejar situaciones estresantes. Los padres deben enseñar a sus hijos a defenderse por si mismos. Los padres pueden asumir algún papel para enseñar a sus hijos a defenderse por si solos de una forma apropiada y no agresiva.

**\*Fomente el buen sentido del humor de sus hijos.** Los niños que pueden ver el lado divertido de las cosas y pueden reírse de sí mismos tienden a manejar situaciones estresantes más efectivamente. Los padres deben enseñar a sus hijos a no tomar las cosas tan seriamente. ¡La risa es buena medicina!

**\*Busque ayuda profesional si sus niños continúan con dificultades lidiando con el estrés.** Hay veces cuando ayuda profesional es necesaria para ayudar a los niños a manejar el estrés excesivo. Consulte al proveedor de servicios de salud de su niño para ayuda y consejos.



Centro Para el Padre Efectivo  
Little Rock Center (501) 364-7580  
NW Arkansas Center (479) 751-6166  
[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)