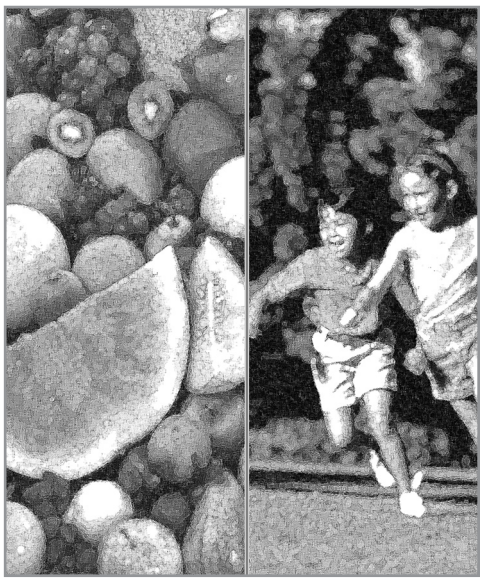
Los niños y el estrés



Nuestros niños viven en un mundo que con frecuencia puede ser muy estresante y confuso para ellos. Además del estrés normal que sienten los niños conforme sus cuerpos y mentes crecen, también tienen que enfrentarse a muchas otras exigencias. La presión de los amigos, la escuela y la familia puede aumentar el estrés. Los acontecimientos inesperados, como el divorcio, la muerte y la exposición a la violencia pueden afectar a los niños y añadir estrés a sus vidas. Como adultos nosotros tenemos que ayudar a los niños a sobrellevar el estrés.

Alameda Alliance for Health
Building Healthy Communities One Family at a Time

1240 South Loop Road
Alameda, California
94502

Tel: (510) 747-4577
Fax: (510) 747-4502
TTY: (510) 747-4501

Cómo reconocer el estrés en los niños

- Quejas de dolores físicos, de cabeza y del estómago
- Comer de más o de menos
- Palmas sudorosas
- No querer ir a la escuela ni a otros lugares que son parte de su rutina normal
- Problemas para concentrarse, apatía

¿Qué puede hacer para ayudar a los niños con estrés?

- Hable con el médico del niño acerca de los cambios que ha observado.
- Escuche a sus hijos. Pregúnteles cómo se sienten. Acepte como se sienten sin ofrecerles soluciones. No les diga cómo deben sentirse.
- Esté consciente de que cuando usted se siente estresado, ellos también lo hacen. Sentirse solo hace más difícil controlar el estrés. Diga a los niños que el estrés es real, y que todos ustedes sienten el estrés.
- Enseñe a los niños una o más de las técnicas de relajamiento de las páginas siguientes. Practíquenlas juntos.
- Recuérdeles que usted siempre los quiere, incluso si las cosas no siempre marchan bien .
- Dígales que está bien llorar. El llanto es una buena manera de aliviar la tensión.
- Enséñeles que suceden cosas malas que no son su culpa. En la vida hay problemas que no pueden predecirse.
- Proporcióneles comidas saludables. Evite los alimentos con mucha azúcar, cafeína o sustancias químicas. Ofrezca bocadillos saludables como frutas, verduras y jugos de fruta. No les dé bocadillos o fritos, refrescos gaseosos ni comidas rápidas.
- Asegúrese de que sus hijos hagan suficiente ejercicio. Vayan al parque o a caminar por la orilla del mar. Tomen mucho aire fresco.
- Si el estrés es causado por la escuela, asegúrese de hablar con el maestro o el director.