

## Ayudar a los niños a enfrentarse al estrés



Los niños prosperan en ambientes estables y favorecedores. Las rutinas y saber qué se espera cada día es beneficioso para los niños. Por lo general, los niños se adaptan bien a los cambios de poca duración. Algunos cambios, tales como el nacimiento de un bebé o que los abuelos se vengán a vivir con la familia, pueden ser difíciles al principio, pero una vez que la familia establece nuevas rutinas, el sentido de pertenencia y seguridad se restablece.

Los cambios repentinos y dramáticos pueden afectar el sentido de seguridad de los niños y conducir al estrés. Cuando los adultos se encuentran en situación de estrés, puede hacerseles difícil cuidar a sus niños. Los problemas de trabajo y dinero, los cambios de situación de vida, la violencia, las preocupaciones de relaciones y las enfermedades pueden crear estrés tóxico en las familias. El estrés tóxico puede afectar la salud física del niño y su capacidad de aprender.

Las familias pueden atenuar el estrés de los niños pequeños afirmando su sentido de pertenencia y ayudándolos a desarrollar las capacidades emocionales necesarias para enfrentarse al estrés.

La presencia de un adulto estable y cariñoso en la vida de un niño le facilita recuperarse de las situaciones difíciles.

Los padres pueden enseñarles a los niños a nombrar sentimientos y sugerir maneras positivas de sentirse mejor. "Te ves triste. ¿Qué te parece que salgamos a pasear al sol?" Ser capaz de expresar sentimientos le permite al niño enfrentarse a problemas y regular sus emociones. Es posible que no se pueda eliminar la fuente de estrés, pero responder a los niños de manera estable, calmada y bondadosa minimiza el impacto del estrés.

### Los familiares y los educadores infantiles apoyan a los niños con estrés

Las líneas de comunicación abiertas entre los familiares y los educadores infantiles reducen el efecto del estrés de los niños y permiten establecer maneras de ayudarlos a sentirse seguros. Los familiares pueden:

- Comunicar las situaciones estresantes que haya en la casa, tal como la llegada de un bebé, la pérdida de empleo etc.
- Sugerir las estrategias que ellos aplican para ayudar al niño a enfrentarse a situaciones difíciles.
- Llevar un juguete favorito, un libro u otro artículo tranquilizador.
- Preguntar por los comportamientos del niño durante el día y por las estrategias que los educadores infantiles aplican y que le sirven al niño.

### Medidas simples para reducir el impacto del estrés



#### Establecer reuniones especiales.

Las rutinas simples estructuran y le permiten al niño predecir lo que viene a continuación. Saber cuál es la rutina le permite al niño sentirse seguro. Durante las situaciones de estrés, es posible que el horario no sea completamente predecible. Los familiares pueden valerse de las actividades cotidianas para mantener la predictibilidad. Las rutinas pueden ser

cortas pero agradables: la hora del baño, cepillarse los dientes, la hora de los cuentos o comer juntos pueden convertirse en oportunidades de interacción positiva.

#### Cuidarse físicamente.

Alimentarse bien con comida sana y descansar bien facilita enfrentarse al estrés. La actividad física reduce el estrés acumulado de manera positiva. Los ambientes exteriores calman a los niños. Tal como los niños, los adultos se enfrentan mejor al estrés cuando hacen ejercicio, andan al aire libre y comen y duermen bien.



#### Proteger a los niños contra el estrés.

Limite la exposición de los niños a las presentaciones de medios de comunicación que estresen y den miedo. Intente tener sus discusiones y argumentos acalorados donde los niños no puedan oírlos. Responda

las preguntas de los niños sobre situaciones estresantes en un lenguaje que puedan entender. Dele a los niños solo la información que necesitan.

**Busque apoyo.** Los amigos, los familiares o los recursos de la comunidad pueden ser útiles en tiempos de estrés. Los amigos o familiares pueden cuidar niños, traer comida, ayudar con quehaceres varios o escuchar cuando sea necesario. La terapia puede ayudar a la familia en tiempos difíciles.



#### Reference:

Brooks R., Goldstein S. *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child*. McGraw-Hill: 2001.