

# Ayudar a los niños a manejar el estrés



**EL ESTRÉS** puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a un niño/a. El estrés es provocado por las exigencias dirigidas a la persona y su capacidad (o percepción de la capacidad) para satisfacerlas. Las causas del estrés infantil pueden ser externas (la familia, los amigos, el colegio, enfermedades, el fallecimiento de algún ser querido, divorcio y desastres) o internas (la presión que los niños ejercen sobre sí mismos).



## ¿Cuáles son las señales de que mi hijo está estresado?

- Cambios de humor
- Rabietas
- Cambios en los hábitos del sueño
- Mojar la cama
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Pesadillas
- Ansiedad por separación
- Reacciones desmesuradas a los problemas
- Cambios drásticos en el rendimiento escolar
- Negativa a participar en actividades
- Dificultad de concentración
- Dificultad para completar las tareas escolares
- Retracción
- Retroceso (más común entre los niños más pequeños; puede incluir la succión del pulgar o enrollarse el pelo)
- Mentir, intimidar y desafiar a la autoridad (más común entre los niños mayores)

Es posible que no puedas evitar que tu hijo sienta frustración, tristeza o ira, pero puedes ayudarlo a manejar estas emociones. Busca ayuda cuando estos problemas empiecen a parecer serios y/o a interferir con la vida cotidiana. Habla con el médico de tu hijo o hija o con un terapeuta.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a?

- Dedícale tiempo todos los días.
- Dale muchos abrazos y besos.
- Expresa de manera clara las emociones de tu hijo/a.
- Escucha a tu hijo/a, permítele que hable sobre las cosas que puedan estar provocándole estrés.
- Habla con tu hijo/a sobre situaciones potencialmente estresantes y ayúdale a prepararse para enfrentarlas.
- Sólo tienes que estar presente. Respeta a tu hijo/a y dile que estarás allí cuando esté listo/a para hablar.
- Ten paciencia. Resiste la tentación de resolver todos los problemas. Ayúdale a aprender a solucionar los problemas.
- Evita hablar de tus problemas en presencia de tu hijo/a.
- Asegúrate de que tu hijo/a descanse lo suficiente.
- Asegúrate de que tu hijo/a reciba una alimentación adecuada – comidas equilibradas con horarios fijos.
- Asegúrate de que tu hijo/a haga suficiente ejercicio.
- Evita la programación excesiva. Ayuda a tu hijo/a a manejar su tiempo y responsabilidades.
- Asegúrate de que tu hijo/a tenga tiempo para jugar y momentos de tranquilidad.
- Vigila la exposición a noticias sobre acontecimientos traumáticos.

**2.1.1**

Conéctate. Consigue ayuda.  
211 Tampa Bay Cares, Inc.



Llama al  
211



Envía tu  
código postal  
a 898211

[www.211tampabay.org](http://www.211tampabay.org)