



## El manejo del estrés en los niños

**El estrés es una respuesta común y necesaria para la vida, sirve como impulso o motivación. La clave como padres está en saber cómo canalizarlo para que actúe a favor de nuestros hijos y, convirtiéndolo en un aliado, nuestros hijos puedan sacarle provecho y alcanzar sus metas.**

Estamos en una época en la que el estrés está más presente que nunca. Todo el mundo habla del estrés pero, ¿sabemos bien lo que esto significa?, ¿sabemos cómo afecta a nuestros hijos? y, sobre todo ¿tenemos alternativas, para poder afrontarlo y prevenir que afecte la salud, tanto física como mental de nuestros hijos?.

Hace algunos años atrás se pensaba que solo afectaba a personas mayores, las cuales estaban expuestas a un mayor nivel de exigencia en un mundo globalizado como lo es el trabajo, relaciones familiares, problemas económicos, entre otros. Sin embargo, en la actualidad esta idea ha cambiado ya que el estrés ha llegado a afectar también a niños.

El estrés es una respuesta del organismo que predispone a la persona a interpretar determinadas situaciones como amenazantes a su bienestar o integridad. Tiene un correlato fisiológico, el cuerpo responde mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales.

El estrés es normal en la vida de las personas y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas. El eustrés o estrés positivo es un proceso natural y habitual de adaptación, que consiste en una activación durante un período corto de tiempo con el objetivo de resolver una situación concreta que requiere más esfuerzo.

En contraste, el distrés o estrés negativo es aquel que supera las capacidades de afronte o equilibrio del organismo causándole fatiga, mayores niveles de ansiedad, irritabilidad e ira. Resulta dañino, impactando en la salud, sus efectos son múltiples y negativos.

### El estrés infantil

Generalmente es provocado por situaciones que requieren su adaptación. Este puede ser producido por cambios positivos, como iniciar una actividad nueva, pero está más relacionado a actividades negativas como una enfermedad, pérdida de un ser querido, exigencias académicas o sociales o por una interpretación errónea de una determinada situación.

Es importante reconocer que el estrés en los niños va más allá del “nerviosismo normal”, generado por un examen, un encuentro deportivo, o una

reunión social y pasa a formar parte del día a día de los menores. Los cambios en la conducta son el mejor indicador para detectarlo a tiempo.

Como padres si bien no pueden proteger a sus hijos del estrés, pueden ayudarlos a desarrollar formas saludables de afrontar y de resolver los problemas cotidianos.

### Síntomas del estrés en niños

- Síntomas físicos: Incluye la disminución del apetito, dolores de cabeza, orinarse en la cama, pesadillas o alteraciones del sueño y molestias estomacales.
- Síntomas emocionales o de comportamiento: Abarcan la ansiedad, preocupaciones, incapacidad para relajarse, miedos nuevos y recurrentes, incapacidad de controlar sus emociones, comportamiento irritable y hasta agresivo, regresión a comportamientos de etapas previas del desarrollo, evitar participar de actividades familiares o escolares.
- Síntomas cognitivos: Menor concentración y memoria, pérdida de autoconfianza y conciencia aumentada o disminuida de lo que le rodea, dificultad para tomar decisiones, pensamientos de pérdida y catastróficos.

### Posibles consecuencias en la infancia

Puede tener consecuencias duraderas en la salud llegando afectar el sistema inmunológico, así como su aprendizaje y comportamiento, lo que podría generar posteriormente problemas en su rendimiento escolar y emocional. De otro lado, investigaciones en salud infantil reportan que aquellos niños que experimentan mayor cantidad de

eventos estresantes tienen más probabilidades de tener problemas físicos, emocionales o sociales.

### Algunas estrategias para padres

Enseñándole estrategias de afrontamiento saludables, usted preparará a su hijo para afrontar las tensiones que les deparará el futuro.

- Brinde al niño un hogar seguro, firme y confiable.
- Si existe un problema específico que le está provocando estrés a su hijo, hablen juntos sobre qué hacer.
- Pasar ratos tranquilos y relajados con el niño.
- Limite el estrés a que se somete su hijo siempre que sea posible.
- Estimule al niño a expresar sus inquietudes, escuchándolo.
- Estimule la actividad física.
- Anticipe al niño de posibles futuros cambios.
- Pedir ayuda a un profesional si el problema se agudiza.

### Estrategias para el niño

Es importante estimular a los niños para que hablen de sus emociones, y ayudarlos a plantear formas simples de cambiar la situación estresante o su respuesta a dicha situación.

- Comunicar sus problemas ya sea con sus padres, o con alguien en quien pueda confiar.
- Fijarse expectativas realistas que se puedan alcanzar.
- Practicar técnicas de relajación.
- Usar técnicas de resolución de problemas.

#### Referencias bibliográficas

Domínguez, A. (2014). *Consecuencias del estrés en los niños*. Recuperado el 10 de Julio, 2016 de <http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/consecuencias-estres-ninos.aspx>

Jordi, J. (2011). *Estrés infantil*. Recuperado el 9 de Julio, 2016 de <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110617/54172246024/estres-infantil.html>