



Los niños y el estrés



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Los padres y los cuidadores pueden usar esta guía para detectar signos de estrés en su hijo y aprender a obtener ayuda.

Nuestros niños viven en un mundo que a veces puede ser estresante y confuso para ellos. Aunque es normal que los niños se sientan estresados a medida que su cuerpo y su mente crecen, la presión de los amigos, la escuela y la familia puede aumentar el estrés. Acontecimientos de la vida como el divorcio, la muerte y la violencia en la comunidad también afectan a los niños.

Por suerte, como adultos podemos hacer mucho para ayudar a los niños a lidiar con el estrés de forma sana.



UBIQUE ESTOS SIGNOS DE ESTRÉS:

- Cambios en los hábitos alimenticios, problemas para dormir.
- Apego; el niño no quiere perderlo de vista en ningún momento.
- No querer a ir a la escuela o a otros lugares a los que normalmente van.
- Preocupación y miedo; no se pueden relajar.
- Ira, llanto, lloriqueo.
- Quejas sobre dolores y molestias.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS CON EL ESTRÉS?

Propicie un hogar seguro y protegido.

- Cree rutinas familiares. Haga una cena familiar o una noche de cine.
- Sea un modelo. Haga todo lo posible por mantener su propio estrés bajo control y manejarlo de forma sana.
- Pase tiempo de tranquilidad y relajación con sus hijos.
- Fomente la autoestima de su hijo. Utilice un sistema de recompensa en lugar de castigo.
- Tenga cuidado con los programas de televisión, los libros y los juegos que ven, leen y juegan los niños pequeños. Algunos de ellos pueden producir miedo y ansiedad.



Escuche activamente a sus hijos.

- Escuche a su hijo sin juzgarlo ni tratar de resolver el problema de inmediato. En lugar de eso, trabaje con su hijo para ayudarlo a entender y resolver lo que le molesta.
- Permita que su hijo tome decisiones. Mientras más sienta su hijo que tiene el control, mejor podrá responder al estrés.

Hable con sus hijos.

- Asegúreles que los ama siempre. Hágalos saber que a veces pueden suceder cosas malas y que eso no es culpa de ellos.
- Pregúnteles cómo se sienten. Hágalos saber que está bien llorar.
- Mantenga a su hijo informado de los cambios, como los de trabajo o las mudanzas.

Tenga hábitos sanos.

- Asegúrese de que sus hijos hagan suficiente ejercicio. Tomen mucho aire fresco.
- Ofrezcales alimentos sanos como frutas, verduras o leche baja en grasa.
- Enseñe a sus hijos cómo relajarse. Intente la respiración profunda o el yoga.



Busque ayuda para su hijo.

- Busque ayuda o asesoría de un médico o consejero cuando los signos de estrés no mejoren o si nota lo siguiente en su hijo:
 - Tiene problemas en la escuela o con sus amigos o su familia.
 - No puede controlar su comportamiento o su ira.
 - Parece retraído o deprimido.
- Si el estrés está relacionado con la escuela, asegúrese de hablar con sus maestros y el director.
- Para encontrar proveedores de atención médica conductual, llame al:
Departamento de Servicios al Miembro de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.747.4567**
Línea gratuita: **1.877.932.2738**
Personas con problemas auditivos y del habla (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929
- Para obtener apoyo para la crianza de los hijos, también puede llamar a **Family Paths**, al número gratuito **1.800.829.3777**.

SITIOS WEB ÚTILES

Para niños: KidsHealth Relax & Unwind Center (inglés, español)
www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html

Para adolescentes: TeensHealth Stress & Coping Center (inglés, español)
www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html

¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.747.4577**
Línea gratuita: **1.855.891.9169**
Personas con problemas auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_CH & STRESS 11/2020
HED M-1 REVIEW 10/2020