

HEALTHY MINDS

Los niños y el estrés

Nuestros niños viven en un mundo que a veces puede ser estresante y confuso para ellos. Si bien es normal que los niños se sientan estresados a medida que su cuerpo y su mente crecen, la presión por parte 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 manejar el estrés.

Cómo reconocer el estrés en los niños

- Quejas por dolores y molestias, dolores de cabeza y de estómago
- Comer en exceso o comer poco
- Palmas sudorosas
- Rehusarse a ir a la escuela o a otros lugares que son parte de la rutina habitual
- Problemas para concentrarse, apatía

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

Escuche a los niños.

- Pregúnteles cómo se sienten. Acepte el modo en que se sienten sin ofrecer soluciones. No les diga cómo deben sentirse.
- Tenga en cuenta que, cuando usted se siente estresado, ellos se sienten igual. Sentirse solo hace que el estrés sea más difícil de manejar. Deje que los niños sepan que el estrés es algo real, y que usted también lo siente.



Los niños y el estrés, qué puede hacer . . .

Hable con los niños.

- Tranquilícelos haciéndoles saber que siempre los amará, incluso cuando las cosas no siempre vayan bien.
- Hágales saber que está bien llorar. El llanto es una buena manera de liberar tensiones.
- Hágales saber que a veces suceden cosas malas y que esto no es culpa de ellos. La vida presenta problemas que no podemos predecir.

Tome decisiones saludables.

- Enseñe a sus niños cómo relajarse. Intente la respiración profunda o el yoga.
- Deles alimentos saludables. Evite los alimentos con gran cantidad de azúcar, cafeína o químicos. Ofrezcales bocadillos saludables como frutas, verduras o leche baja en grasas. Aléjese de las papas fritas, los refrescos y la comida rápida.
- Asegúrese de que sus hijos realicen mucha actividad física. Inscriba a su hijo en un programa de deportes en el centro de recreación local o realice caminatas al aire libre. Tome mucho aire fresco.

Busque ayuda para su hijo.

- Si el estrés está relacionado con la escuela, asegúrese de hablar con los maestros y el director.
- Hable con el médico de su hijo sobre los cambios que ha notado.
- Llame a Servicios al Miembro al **510-747-4567** para obtener más información sobre los beneficios de salud mental para los miembros de Alliance.

¡No tiene que hacer esto solo! Para saber más sobre el programa de mentes sanas y crianza, llame a Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738 (TTY: 711)
www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health. HED.M-6 **10/2015**