

# Los Niños y el Estrés

**Cuando su niño está estresado debido a las exigencias diarias o cambios inesperados, usted desempeña un papel fundamental en cuanto a crear equilibrio y dar el ejemplo de cómo manejar el estrés de forma saludable.**

## **¿Qué es el estrés?**

- La reacción física y psicológica a los retos, exigencias y presiones del día a día
- Una respuesta natural cuando hay exposición a acontecimientos inesperados o traumáticos



## **El estrés puede ser “bueno” o “malo”**

El estrés puede ser saludable en cierta medida. Nos alerta del peligro, nos deja saber que algo no está bien, nos motiva a hacer algo o a cumplir con un plazo límite y nos incentiva a trabajar duro para superar metas.

Acontecimientos aparentemente positivos le pueden causar estrés a un niño como por ejemplo tener un nuevo hermanito, empezar en la escuela o competir en un evento deportivo.

El estrés se vuelve dañino cuando las exigencias y las presiones agobian la capacidad del niño o de la familia para hacer frente.

El estrés se puede convertir en aflicción cuando el niño no tiene acceso a un padre o un adulto que le pueda ayudar a calmarse, organizar sus sentimientos y aprender a formular estrategias, resolver problemas o priorizar a la hora de enfrentar retos.

## Factores claves que ayudan al niño a navegar el estrés:

- Tener una conexión fuerte con un adulto afectuoso quien le proporcione aliento y apoyo
- Permitirle expresar una variedad de emociones sin ser ignorado o descartado
- Lidar con emociones fuertes de forma saludable asumiendo la actitud de “estoy bien”
- Tener padres que den el ejemplo de hacer frente de forma saludable y crear una base sólida y estable en la casa; o tener un “refugio seguro” donde el niño pueda estar para recibir protección y consuelo.
- Sentirse físicamente y emocionalmente seguro, para que el niño pueda resolver problemas y tomar decisiones de forma positiva

## Lo que usted puede hacer:

- Valide los miedos y sentimientos de su niño.
- Ayúdele a organizar sus pensamientos y a priorizar las exigencias diarias.
- Ayúdele a ver los retos y errores de la vida como oportunidades para aprender y crecer.
- Escuche sin dar consejos. Proporcíonle apoyo mientras que el niño “encuentra una solución”, y ofrézcale dirección no respuestas.
- Dé el ejemplo de decir “no” y de establecer los límites que previenen una sobrecarga dañina.
- Dé el ejemplo de alimentarse bien, hacer ejercicios y equilibrar las responsabilidades con el juego.
- Dé el ejemplo de responder calmadamente ante situaciones estresantes al tomar una pausa y respirar profundo varias veces antes de responder.
- Participe en el taller GRATUITO de CHKD sobre el estrés en la familia o sobre la crianza consciente de los hijos.

Para más información sobre la crianza de los hijos o clases actuales visite [CHKD.org/ParentingResources](http://CHKD.org/ParentingResources) or [CHKD.org/classes](http://CHKD.org/classes).

**El pediatra de su niño debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño.**

El Children's Hospital of The King's Daughters cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina sobre la base de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.  
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (757) 668-8246  
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.  
1 (757) 668-8246