



Niño pequeño; ¿estrés grande?

¿Se siente estresado a veces? Los niños también se pueden sentir así. Aunque el estrés sea muy común en la vida de todos, puede ser dañino cuando es prolongado. Usted puede ayudar a su hijo a reconocer y manejar los sentimientos de frustración, tristeza, ansiedad y enojo que pueden producir el estrés o ser indicios del mismo.



Note comportamientos que parezcan poco usuales en su hijo.

Miguel, niño de tres años, usualmente charla y se ríe con sus padres y sus amiguitos. Pero su mamá ha notado que pasa cada vez más tiempo abrazando o meciendo su osito. Magdalena, su compañera de clase, normalmente juega feliz con sus juguetes y libros, pero de repente se aferra a su maestra más a menudo y se altera fácilmente. Es posible que los dos muestren indicios del estrés.



Ayude a sus hijos a identificar sus sentimientos.

Describa a los niños lo que usted ha observado y ayúdelos a nombrar sus sentimientos. "Miguel, tu cara se ve triste". "Magdalena, te ves preocupada. ¿Puedo ayudar?". Una idea es la de leer juntos libros sobre los sentimientos. Pida sugerencias al bibliotecario de la sección infantil. Dos libros posibles son "Glad Monster, Sad Monster" de Ed Emberley y "Feelings" de Aiki.



Enseñe maneras de lidiar con los sentimientos difíciles.

Dé un modelo de cómo se manejan los sentimientos difíciles. "Me siento triste. Dame un abrazo, luego vamos a pasear". "Me siento frustrada cuando llamo y no contesta nadie. Vamos a almorzar y trataré de llamar más tarde". "¿Te gustaría hacer una maleta con unas pocas cosas favoritas que podremos llevar cuando nos mudamos de casa?". Para animar a su niño a expresar sus sentimientos, escuche y no los minimice.



Limite el estrés.

Trate de prever eventos que podrían causar el estrés, y prepare a su hijo. Dígale que la abuelita está enferma y que estará en la cama cuando la visitan; o que va a estar una nueva maestra en la escuela. Tranquilice a su hijo. Aunque el cambio le parezca raro al principio, después de algún rato todo estará bien. Mantenga las rutinas diarias lo más normales posible durante los momentos estresantes. Si es posible, evite los cambios estresantes adicionales cuando su hijo ya se está ajustando a un cambio actual.



Esté presente.

Aparte un rato para hablar con su hijo cada día. Pase tiempo con él o ella aunque no parezca tener ganas de hablar. Dígale a menudo que se lo cuidará y que es querido. Simplemente al divertirse junto con el niño, usted puede fortalecer sus habilidades de lidiar con la vida.



Hable con el cuidador o el proveedor de atención médica de su hijo.

Expresé sus preocupaciones si su hijo manifiesta indicios graves o prolongados del estrés. Es posible que el niño necesite ayuda adicional si casi no le interesan las actividades diarias, no duerme ni come normalmente, sigue retirado o se altera fácilmente.

English Title: Small Child, Big Stress?

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.