

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 3, NÚMERO 6

FEBRERO DE 2005

EL ESTRÉS Y LOS NIÑOS: QUÉ ES Y CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

¿Qué es el estrés?

El estrés lo experimentamos todos. Es la reacción innata a las amenazas y desafíos cotidianos. El estrés es normal y puede ser útil, pero también perjudicial. Cuando se lo experimenta en episodios breves, el estrés constituye un incitador positivo. Por ejemplo, induce al niño a estudiar para un concurso o una prueba o a hacer los deberes. Sin embargo, cuando el estrés se experimenta por períodos prolongados, puede resultar debilitante y llevar a tener dificultades con la familia, los compañeros y el trabajo escolar. En estos casos, es probable que sea necesaria la intervención de un adulto. El estrés puede deberse a circunstancias tanto internas como externas, por ejemplo a la estructura genética de la persona, al medio ambiente, a la conducta, a los pensamientos o a una situación de vida.

¿Cuál es la causa del estrés?

Hay experiencias que siempre resultan estresantes para un niño, cualquiera sea su edad, como los conflictos familiares, la muerte de un ser querido, el divorcio de los padres, los cambios escolares, o las situaciones violentas o traumáticas dentro de la comunidad. Sin embargo, hay determinadas experiencias de acuerdo con cada edad que pueden intensificar el estrés. En la primera infancia, estar sin la persona que lo cuida, ir a la escuela o vivir situaciones extrañas pueden provocar malestar. Más adelante en la infancia, puede agudizarse el estrés como consecuencia del aumento de las exigencias escolares y de la presión de los compañeros. Los adolescentes pueden sentir más estrés a causa de factores sociales, relaciones amorosas y la necesidad de tener éxito. También es importante destacar que aun las experiencias aparentemente positivas pueden provocar estrés en los niños, como el nacimiento de un hermano, la graduación escolar o sobresalir por un logro personal.

¿Qué podemos hacer como padres?

La forma en que los padres responden a las situaciones emocionales determina en gran medida cómo aprenderán los niños a manejar sus emociones. Los niños están constantemente aprendiendo a cuidarse y necesitan orientación para aprender a expresar y entender sus sentimientos. Los jóvenes que adquieren habilidades de resolución positivas, como la reducción del estrés y la relajación, están mejor capacitados para responder y recuperarse de las dificultades. Esta capacidad no sólo les servirá durante su infancia y adolescencia, sino también durante su adultez, y será beneficiosa para su salud física y su rendimiento académico y laboral. Además, estas habilidades de resolución permiten también reducir la ansiedad y los problemas de conducta, y aumentar, a su vez, el autocontrol, la autoconfianza y las relaciones interpersonales positivas. Los padres pueden alentar a aliviar el estrés y relajarse de manera efectiva de las siguientes maneras:

- El primer paso para disminuir el estrés consiste en ayudar a su hijo a darse cuenta de cuándo se siente estresado. El estrés se manifiesta de tres modos: fisiológicamente (aumento de la frecuencia cardíaca, dolores de cabeza, náuseas), en la conducta (alteraciones del sueño, irritabilidad, evitación) y en lo cognitivo (dificultades para concentrarse, preocupación, pensamientos negativos). Al ayudarlo a identificar el momento en el que se siente estresado, el niño sabrá cuándo es conveniente reducir el estrés o poner en práctica técnicas de relajación.
- Ayude a su hijo a aprender a hacer inspiraciones profundas, una forma muy eficaz de atenuar el estrés. Haga que inhale profundamente y exhale lentamente. Repítalo varias veces. Cuando el niño es pequeño, la inspiración profunda puede practicarse con facilidad a la hora de acostarse.

- ❑ La relajación muscular progresiva constituye otra técnica eficaz de relajación. Concéntrese en un área del cuerpo, como los brazos, contráigalos y manténgalos contraídos mientras cuenta hasta diez. Luego, afloje los músculos repitiendo la cuenta. Continúe con todas las áreas importantes del cuerpo (piernas, brazos, hombros, etc.). Esto también puede practicarse antes de irse a dormir.
- ❑ Otras técnicas de relajación incluyen la meditación, el yoga, la visualización y escuchar música suave.
- ❑ Existen también muchas actividades diarias que alivian el estrés, como practicar actividad física con regularidad, cultivar un pasatiempo o compartir tiempo con compañeros.
- ❑ Por último, los padres pueden colaborar mucho manteniéndose al tanto de las experiencias emocionales de sus hijos preguntándoles cómo están y brindándoles un ambiente en el que se sientan cómodos para hablar acerca de sus sentimientos.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Aprender a manejar el estrés es una parte importante del crecimiento. Los niños desarrollan habilidades variadas para manejar estos sentimientos y, mientras algunos parecen no quedar rezagados por el estrés, otros necesitan orientación más directa y apoyo. Si su hijo se ve demasiado estresado o irritable y parece tener dificultades para controlar estas sensaciones, es posible que necesite la intervención de un profesional de salud mental. Si no recibe tratamiento, el estrés crónico puede dar lugar a problemas tales como un menor desempeño social y académico, mayor riesgo de depresión, hipertensión, asma, trastornos gastrointestinales, deterioro del sistema inmunológico, y el empeoramiento o la manifestación de enfermedades preexistentes. Por lo tanto, si sospecha que su hijo tiene dificultades para manejar el estrés, es importante que se tomen las medidas adecuadas. Un profesional podrá evaluar las causas subyacentes y los factores desencadenantes del estrés del niño y enseñarle habilidades específicas. Usted, como padre, y los maestros de su hijo también pueden recibir orientación y apoyo. A un menor número de niños les resulta tan difícil manejar el estrés que muestran conductas autodestructivas (cortes, tendencias suicidas, alcoholismo, drogadicción). Los jóvenes que adoptan este comportamiento exigen atención inmediata.

Escrito y desarrollado por el Joshua Mandel, Psy.D. y el personal del NYU Child Study Center

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.

AboutOurKids.org
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.