

El estrés infantil es real

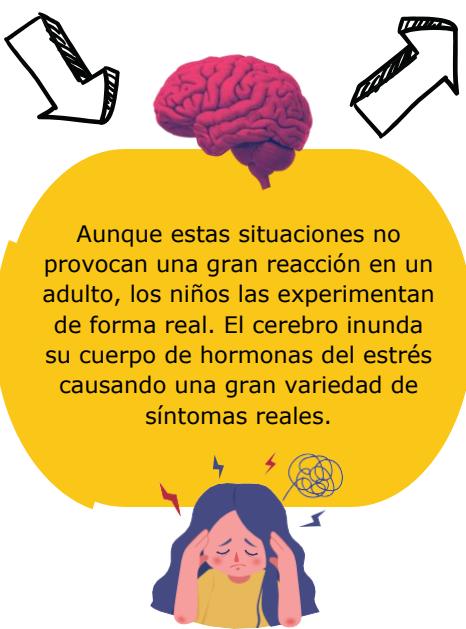
Algunos consejos que le ayudarán a manejarlo

Los niños pueden experimentar una amplia variedad de factores estresantes



Cosas como...

La oscuridad animales no sentirse bien
monstruos ruidos fuertes gente nueva
conflicto nuevas experiencias...



Señales de estrés que usted puede NOTAR en su hijo

Síntomas emocionales y mentales

Dificultad para concentrarse

Irritabilidad

Demasiado emocional (triste, con miedo, preocupado, extra dependiente)
Comportamiento atípico



Síntomas físicos

Hábitos nerviosos (morderse las uñas, enroscar el cabello) problemas de sueño (en exceso o muy poco) Latidos acelerados



Dolor de cabeza
Cambios en los hábitos alimenticios
Sudoración



Todos experimentamos estrés.

Una cantidad saludable de estrés puede ser útil para desarrollar la independencia y la autoestima.

¿Qué puede hacer para convertir al estrés en una parte productiva del crecimiento?

Sea consciente de su estrés y modele estrategias de manejo positivas.

Su hijo le observa y copia sus comportamientos.



Hablen después de la situación estresante.

Recuérdenalos juntos.
"¿Cómo te sentiste?
¿Qué funcionó (o no)?"



Restaure.

Ayude a su hijo a recuperarse del estrés y a restablecer las relaciones.



Trabaje para demostrar que los sentimientos fuertes pueden expresarse y manejarse.



Hable en voz alta con su niño.

Nombre los sentimientos en su propia vida, en libros, con familia/amigos, etc.

Háganlo juntos



Use técnicas de relajación.

Respiración abdominal
Abrazos de mariposa
Contar la respiración
Visualización
Darse abrazos
Movimiento



Identifique la necesidad detrás del sentimiento.

Anime a los niños a expresar sus sentimientos y necesidades. Sea paciente. Empatice y proporcione palabras: "Parece que te sientes así... porque necesitas..."



No lo tome personalmente.
Su hijo no está tratando de ser irritante o frustrante, no quiere estar estresado. Prepárese para pasar por la misma situación varias veces antes de que su hijo la maneje con más facilidad.

Lo esencial

El estrés es una condición necesaria y normal que todos experimentamos a lo largo de la vida. Un nivel saludable de estrés puede ayudar a los niños a aprender a resolver problemas y a adaptarse. Controle su propio estrés y apoye a su hijo cuando necesite manejar situaciones difíciles para ayudarle a desarrollar su resiliencia e independencia.



Childhood Stress is Real

Here Are Some Tips to Help You Deal

Children Can Experience A Wide Variety of Stressors



Things like...

the dark animals not doing well
monsters loud noises new people
conflict new experiences...



While these situations may not seem like a big deal to you, your child experiences them in a very real way. Their brain floods their body with stress hormones and they can show their stress in a wide range of real symptoms.

Signs of Stress You May SEE in Your Child

Mental & Emotional Symptoms

Difficulty concentrating

Irritability

Overly emotional (sad, afraid, worried, clingy)

Atypical behavior



Physical Symptoms

Nervous habits (nail biting, hair twisting)
Sleep challenges (too much, too little)

Fast heart beat

Headache

Eating changes

Sweating



Everyone experiences stress.

Healthy amounts of stress can be useful in developing independence and self-esteem.

How can you help make stress a productive part of growing?

Be aware of your adult stress and model positive coping strategies.



Your child watches & copies you. Their coping starts with you.

Talk out loud with your child.

Label feelings in your own life, books, family/friends, etc.

Do it together.



Use relaxation techniques.



Belly Breathing
Butterfly Hugs
Count breaths
Visualization
Hug each other
Movement

Have a post-situation chat.



Walk through it again.
"How did you feel?
What worked/didn't?
I wonder if you could
try this next time..."



Identify the need behind the feeling.

Encourage kids to express their feelings and needs. Be patient. Empathize & provide words: "It sounds like you are feeling... because you need..."



Repair

Help your child recover from the stress and restore relationships.

Work to show that strong feelings can be expressed

Don't take it personally.



Your child is not trying to be irritating or frustrating. They do not want to be stressed. Be prepared to work through the same situation multiple times before they cope more easily.

The Bottom Line

Stress is a necessary and normal condition that everyone experiences throughout their life. Healthy amounts of stress can help children learn how to problem-solve and adapt. Manage your own stress and support your child as they navigate their stressors to help them build resiliency and develop independence.

