



National Association of School Psychologists

Effective partners in the commitment to help school children and youth achieve their best. *In school. At home. In life.*

Estrés en los Niños

Stress in Children

**por David Streight, Portland, OR
y Ellis P. Copeland, Universidad del Norte de Colorado**

Introducción

El estrés es una sensación de incomodidad que es experimentada de forma distinta por niños y adultos y por cada individuo en particular. Nuestro mundo está lleno de situaciones y de sucesos que causan estrés -desempleo, tensiones matrimoniales, muerte de un padre o pariente, enfermedades o heridas graves, deudas inesperadas, etc. Para los niños particularmente, entre los sucesos que causan estrés pueden estar el divorcio de los padres, abuso o negligencia, pobreza, fracaso en la escuela o enfermedad. También, los sucesos positivos pueden crear un grado de estrés -tales como mudarse a una nueva casa, un nuevo empleo, un nuevo bebido en la familia, etc. Aunque cierta cantidad de estrés es bueno, la vida de hoy presenta a la mayoría de nosotros más estrés del que queremos o necesitamos. La era de la computadora, de información al instante, de evaluación instantánea de nuestras acciones, en vez de hacer la vida más fácil -como siempre pensábamos que sería- se ha sumado a las expectativas que otros tienen de nosotros o que tenemos de nosotros mismos. Con un poco más de tiempo, sentimos que siempre podemos hacer "un poquito más".

Es importante distinguir entre "las cosas que nos molestan cada día" y el estrés. Padres y niños experimentan molestias comunes tales como esperar en una línea (en el banco, a la hora de almorzar en la escuela), cambios en la rutina diaria, reprogramar citas, conflictos con miembros de la familia o amigos, etc. Generalmente, los niños (al igual que los adultos) aprenden estrategias para enfrentarse eficazmente con estas pequeñas molestias. Hechos significativos como la muerte, la pérdida de ingresos o enfermedades graves, son más posibles de tomar a niños o adultos desprevenidos para enfrentarlos. Estos hechos resultan en serias consecuencias para el bienestar físico y emocional del individuo. Sin embargo, mientras las "molestias" de la vida generalmente tienen consecuencias menos negativas, la acumulación de los efectos de tales "molestias" pueden afectar tanto como cualquier suceso individual traumático. La percepción del estrés está también relacionada con la experiencia y el desarrollo -lo que es estresante para una persona, puede no constituir ni siquiera una molestia para otros. La habilidad para evaluar el nivel de estrés y para desarrollar habilidades para enfrentarlo, aumenta con la edad y el desarrollo cognoscitivo.

Nuestro medio es estresante. Pero mucho de nuestro estrés es causado por nuestra actitud mental en relación con el medio. ¿Recuerda usted aquella vez cuando sucedió algo que casi

lo "saca por el techo" enojado, aunque otro día el mismo hecho quizás solamente lo molestó un poco? Este es un ejemplo del efecto de nuestros pensamientos en nuestro estado de ánimo. Tener que hacer algo para alguien amado es mucho menos estresante que tener que hacer lo mismo para un jefe, un maestro u otro individuo que tenga poder sobre nosotros, o cuyas expectativas sentimos que no hemos satisfecho. Por tanto, no es la situación la que causa el estrés. Nuestras creencias acerca de la situación son una pieza grande del rompecabezas.

Aunque individuos diferentes encontrarán distintos hechos más o menos estresantes, el estrés en los niños es causado usualmente por:

- Situaciones nuevas, no familiares o imprevistas
- Expectativas no claras
- Expectativas de algo no placentero (por ejemplo, dolor)
- Temor o fracaso (social o académico)
- Importantes "obstáculos" de desarrollo (pasar de la escuela elemental a la intermedia, abandonar el hogar)

Síntomas del Estrés

Los efectos del estrés varían de una persona a otra, y cada persona puede desarrollar síntomas muy específicos o estilos individuales de manejar el estrés. Algunos ambientes (por ejemplo, el hogar, la escuela, etc.) son más estresantes que otros. Adicionalmente, factores de constitución incluyendo el género y el temperamento, juegan un papel significativo en cómo el estrés es percibido y manejado. El estrés es un proceso acumulativo y progresivo, y mejores recursos y destrezas para enfrentarlo son generalmente necesarios para reducir sus efectos.

En general hay tres etapas reconocidas del estrés, marcadas por fases de cambios fisiológicos: alarma, resistencia y agotamiento. En la primera etapa del estrés, el cuerpo se pone en "alerta roja" -con un incremento del ritmo cardiaco y la respiración, mientras el individuo considera un curso de acción. Esto es seguido por la "resistencia", donde el cuerpo trata de calmarse y volver a la "normalidad". Si el suceso estresante continúa o el individuo es incapaz de adaptarse a la situación, puede entonces venir el agotamiento.

Síntomas del estrés en los niños: Los síntomas de estrés en los niños pequeños pueden ser difíciles de distinguir de los síntomas de enfermedades menores. Esté alerta de los síntomas de irritabilidad, soñolencia, dificultades para comer o ir al baño, temores, dificultades para adaptarse a cambios en la rutina y en el apego a personas, o el uso de palabras claves como "triste" o "miedo". En la medida en que los niños crecen, sus respuestas al estrés pueden incluir más conductas de buscar atención, cambios en el carácter, evitación de ciertas actividades, aislamiento (tal como el adolescente que se recoge más y más en su cuarto), rechazo a la escuela o cambios en la calidad de las tareas de la escuela, dificultades con el sueño y lamentaciones de problemas físicos (dolores de cabeza, de estómago). Busque ayuda para su hijo si los síntomas persisten o si usted no es capaz de identificar la base de estas preocupaciones. El psicólogo, el trabajador social, el consejero de su escuela o el médico de

la familia, pueden ayudar a localizar los recursos apropiados.

Trastorno por Estrés Postraumático: Los niños que experimentan un estrés abrumador pueden desarrollar lo que se llama un Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). El PTSD se refiere al estrés que resulta de un incidente específico: un incidente suficientemente severo como para causar daño profundo a la capacidad del individuo para enfrentarse a la vida diaria, especialmente aquellas partes de la vida diaria que le recuerdan a la persona el incidente traumático. Aunque la información en este folleto puede ser de alguna ayuda para personas que sufren de PTSD, se aconseja a tales individuos que consulten con un profesional cualificado, para una evaluación más específica y un tratamiento para disminuir los efectos del incidente.

¿Cómo Puede Ayudar a su Hijo?

No tenga expectativas indebidas respecto a su hijo: Todos nosotros queremos que nuestros hijos tengan éxito y debemos tener expectativas respecto a sus conductas y sus ejecutorias. Pero cuando el estrés comienza a presentarse, puede ser el momento para cuestionarnos si nuestras expectativas no serán muy altas.

Escuche a su hijo cuando le esté describiendo sucesos o situaciones estresantes. Ser un buen oyente le reasegurará a su hijo, sobre todo, que usted está su lado con amor y apoyo. Pero más aún, le ayudará a usted a comprender mejor cómo ayudarlo.

Enséñele a su hijo buenas destrezas para resolver problemas. La sensación de que tenemos muchas cosas que hacer en el tiempo que tenemos disponible es una causa frecuente de estrés. Cuando estamos sobrecargados tenemos dificultades para ver cómo podemos salir del enredo en que estamos metidos. Ayude a su hijo a aprender cómo convertir grandes problemas en pequeños, de forma tal que podamos enfrentarnos a ellos uno a uno. Háblele acerca de cómo ha manejado usted situaciones estresantes.

Modifique las situaciones estresantes. Si hablar frente a un grupo o hacer una llamada telefónica a un adulto son causas de estrés, puede ser útil que usted hable con su hijo sobre este tema. Discuta cómo quiere él que se desarrolle el tema, y juntos repasen la situación llevando a cabo un "ensayo de la situación". La práctica es buena, y las posibles dificultades pueden ser "problema resuelto" trabajando juntos.

Esté al tanto de los patrones de "pensamiento irracional". Algunas veces escuchamos a nuestros hijos "pensar en voz alta" con expresiones tales como "Tengo que hacer esto o mis amigos se van a poner bravos", o "Si no hago esta tarea extra, nunca llegaré a la universidad". Con más frecuencia, solamente la primera parte de la oración está presente "tengo que hacer lo que los otros muchachos están haciendo", "No debería estar leyendo ahora esta novela solo para divertirme", o "Tengo que terminar ya esta lista de cosas". Muchas veces, escondida detrás de esas frases está la infundada creencia de que "si no me pongo a la altura de las expectativas de mi maestro, nunca tendré éxito en la vida", o "si mis amigos se ponen bravos conmigo, ello confirma que no soy una buena persona". Y, en el fondo, estas expresiones de "si...entonces" con frecuencia enmascaran ideas que la gente

acepta como ciertas, aunque nunca las hayan cuestionado lógicamente. Estas son creencias como "Yo no soy una persona muy digna de ser querida", o "el mundo es un lugar cruel, y la única forma de sobrevivir es haciéndolo todo perfectamente". Si usted está al tanto de las creencias dañinas, ayude a que su hijo vea la vida y a sí mismo más realista y positivamente.

Relajación/visualización. En el mercado existe un buen número de cintas magnetofónicas grabadas con objetivos de relajación, pero todas ellas recalcan la importancia de sentarse o acostarse y respirar lentamente desde lo más profundo del estómago, en vez de respirar con los hombros o el pecho en movimiento. Una técnica frecuentemente utilizada de visualización consiste en relajarse (como indicado arriba) y luego imaginarse a uno mismo en un "lugar favorito" -un lugar que es cálido, que invita, comfortable y hermoso. Las técnicas de relajación son útiles para disminuir la sensación de estrés, pero hacen poco por evitar que el estrés ocurra de nuevo. La relajación puede ser especialmente efectiva cuando se utiliza junto con el ensayo de una situación estresante antes de que ocurra. Algunos niños podrían necesitar asistencia profesional para aprender técnicas efectivas de relajación. ¡Recuerde también que, tanto para adultos como para niños, el ejercicio no solamente es un buen medio para "relajarse", sino también un buen medio para reducir la "carga" tanto física como emocional del estrés!

Translated and adapted from Helping children at home and school: Handouts from your school psychologist, pp. 281-283, by A. Canter & S. Carroll, Eds., 1998, Bethesda, MD: NASP.

*School professionals and organizations (e.g., the PTA) can print the fact sheets individually for hard copy distribution. However, all fact sheets must be disseminated in the **original form** with the **NASP logo** and the information credited to NASP, whether in print or online format.*