



## MANEJO DE ESTRÉS PARA NIÑOS

Todos hemos escuchado sobre el estrés y sus consecuencias negativas en la salud; sin embargo, ¿realmente entendemos lo que lleva a sentir estrés? El estrés es aquel sentimiento de tensión que implica una serie de respuestas en nuestro cuerpo para hacer frente a algunas situaciones fuera de lo habitual.

Si bien el estrés es algo normal debido a que nuestro estilo de vida y entorno son muy cambiantes; es esencial que sepamos identificar los factores que desencadenan estrés en tu pequeño, para así, poder responder adecuadamente a ellos. Al contrario de lo que se piensa, los más pequeños de la casa también son vulnerables al estrés por diferentes situaciones que alteran su tranquilidad. Las causas de estrés en los niños van a depender de la edad que tengan, pero están relacionadas con interacciones del día a día que tienen en la escuela y en la familia. Pueden ir desde el comienzo de un grado de escolaridad, alguna tarea o proyecto que se les dificulte, una mudanza, una enfermedad, hasta un conflicto en familia o con amigos.

Enseñarle a tu pequeño desde temprana edad a manejar el estrés será de suma importancia para mantener una buena salud emocional y evitar que afecte negativamente su conducta o su rendimiento académico. Así que, primero que nada, es clave ayudar a tus hijos a identificar sus sentimientos, pregúntale y conversa cotidianamente con el/ella sobre cómo se siente, para que por sí solo desarrolle la habilidad de identificar cómo se siente a lo largo del día.

Como padres de familia, se debe de estar al tanto del desempeño de tus pequeños tanto dentro como fuera de la casa con el propósito de acompañarlos en el desarrollo de esas habilidades que les permitirán llevar a cabo sus actividades cotidianas sin que el estrés sean un obstáculo. Una de las actividades que sin duda ayudará a tus niños a hacer frente al estrés es el practicar algún tipo de actividad física, ya que libera sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo, ayuda a despejar la mente y permite el desarrollo de habilidades de autonomía e independencia. Recuerda buscar la actividad física que más le agrade a tu pequeño, hay muchas opciones de donde elegir para que realmente sea una actividad que disfrute hacer.

Dormir, la actividad reparadora por excelencia, es esencial para reponer la energía necesaria para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Asegúrate de que tus pequeños duerman mínimo 10-8 horas durante la noche para mejorar la resistencia al estrés. Realizar estiramientos antes de dormir también resulta ser beneficioso para que los niños se relajen y se alivie la tensión en sus músculos.

Los estiramientos no son la única actividad de relajación que se puede realizar; hay un sinnúmero de pasatiempos que ayudarán a reducir el estrés en los niños, siempre y cuando, sea una actividad que se disfrute. Puedes intentar incorporar a la rutina el cocinar, clases de ejercicio, escuchar música, leer, regar plantas, pintar o dibujar, jugar con otros niños con la mascota, etc.

Enseña a tus niños desde pequeños a manejar su estrés para que, al crecer, tengan la habilidad de afrontar situaciones de la vida cotidiana de una mejor manera.