

# El Estrés

## ¿Qué es el estrés?

Probablemente piense sobre el estrés como parte de su vida, pero quizás no la de su bebé. Después de todo, un infante duerme tranquilamente o un niño pequeño durante el juego hace ver alegremente la infancia como... un juego de niños. Pero analícelo, ¿A quién se le presentan más cambios, más misterio, más de lo nuevo a diario: a usted o a su niño pequeño? La infancia está efectivamente llena de estrés – no todo perjudicial – pero lo suficiente para que los padres deban de entenderlo.

**EL ESTRÉS** es nuestra reacción física a las cosas que suceden a nuestro alrededor que nos hacen sentir amenazados. Cuando uno se enfrenta con dichos eventos, el cuerpo responde con ambas reacciones físicas y emocionales que envían una “señal de alarma”. Las cosas que causan estrés a menudo son llamadas factores **estresantes**.

## El estrés en sí mismo no es ni bueno ni malo.

El estrés es solamente parte de vivir en un mundo complejo, cambiante. Surge cuando nos enfrentamos con ambientes o situaciones desconocidas, o con el peligro real. Aprender a lidiar con el estrés es un paso importante en el desarrollo del niño, y es uno que usted puede influenciar.

Ya que el estrés forma parte de la vida diaria, su trabajo como padre es entender cómo reacciona su niño al estrés. Existen tres posibles respuestas al estrés que afectan a los niños: positivas, tolerables y tóxicas. Abajo hablaremos de las dos respuestas más comunes. El tercer tipo de respuesta, llamada tóxica, raramente ocurre y típicamente es el resultado de una exposición a largo plazo de adversidad severa.

Como se describe aquí, “positivas” e “tolerables” se refiere a los efectos en el cuerpo que produce el sistema de respuesta al estrés, no al evento estresante o la experiencia en sí misma:



★ **POSITIVAS:** Breve elevación del ritmo cardiaco. Elevaciones leves en el nivel de hormonas del estrés. Los factores estresantes que causan esta respuesta pueden ser beneficiosos, como sucede a menudo cuando el niño supera un miedo menor, como aplicarle una vacuna o empezar en una escuela nueva.

★ **TOLERABLES:** Respuestas serias, temporales al estrés, reguladas por relaciones de apoyo. Esta respuesta es ocasionada por factores estresantes más serios, como la pérdida de un ser amado o una lesión seria. Los efectos potencialmente dañinos de dicho estrés pueden ser compensados por el consuelo y apoyo de los proveedores de cuidado, cuyas propias habilidades de afrontamiento tanto crían como enseñan al niño.

### Por qué es importante el estrés

El estrés es importante simplemente porque es una parte inevitable en la vida de todos.

- ★ Su trabajo como padres no es eliminar o proteger al niño del estrés, sino aprender a reconocerlo y consolar al niño de formas que ayuden al niño a actuar de manera eficaz.



### Lo que pueden hacer los padres

#### EL ESTRÉS Y LOS INFANTES:

- ★ Tome en cuenta el nivel de estrés de su niño, y ayude a reducir el estrés cuando sea posible.
  - Los síntomas de estrés en un infante pueden incluir: confusión inusual, dificultad para alimentar, retraimiento, o no mostrar las señales típicas. El llanto puede, pero no siempre, indicar una respuesta estresante.
- ★ Ayude a su niña a manejar el estrés.
  - El cuidado sensitivo en el primer año de vida ayuda a los infantes a regular gradualmente el estrés porque eventualmente aprenden las maneras para autocalmarse.
  - Los infantes no pueden regular sus propias respuestas al estrés; durante el primer año de vida, dependen de los proveedores de cuidado para ayudarlos a calmarse. Es por eso que los padres deberían cargar y consolar a un bebé llorando.

#### EL ESTRÉS Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS / EDAD PREESCOLAR:

- ★ Sintonicice con el comportamiento de su niño.
  - Un cambio en la conducta en general o actitud pudiera ser un síntoma de estrés. Cuando el niño normalmente sociable se vuelve callado y retraído, o cuando un niño típicamente callado se vuelve perturbador, los padres deberían prestar atención y determinar la causa posible.
- ★ ¡Recuerde que las relaciones ayudan a regular el estrés!
  - Los niños no son individuos independientes. Se desarrollan por medio de las relaciones. Las relaciones les enseñan cómo auto calmarse, nombrar las emociones, entender lo que sienten, saber que son amados, y probar las oportunidades de exploración e independencia.
- ★ Cuando su niño se siente infeliz, haga un esfuerzo no solo de calmarlo y apoyarlo, sino de enseñarle acerca de sus emociones; un niño que experimenta emociones desagradables se encuentra en una posición excelente de aprender sobre el afrontamiento.
- ★ Aliente el juego que incluye el juego de representación. Les ayuda a los niños a entender cómo se siente comunicar los sentimientos, seguir las reglas, cooperar, y ser parte de un grupo – todo lo que les puede ayudar a manejar mejor el estrés.