

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON ESTRES

Mg. Ds. Luz E. Bravo Esquivel¹

RESUMEN

En el presente artículo se hace una descripción de las causas, como experimentan, reaccionan y adaptan los niños ante el estrés.

Se describe al estrés en relación con su origen (internos y externos), así también de situaciones propias de la vida real, es decir los niños experimentan el estrés de orígenes múltiples.

Explica la importancia de conocer los diferentes estados de tensión y como estos pueden desencadenar, si no son atendidos y controlados oportunamente, en problemas o patologías.

Se menciona sugerencias a padres y personas que se dedican al cuidado de los niños, sobre como prevenir y reducir el estrés infantil.

Las conclusiones permiten conocer la magnitud de los problemas y como los adultos debemos aumentar y mejorar las estrategias para prevenir, controlar, y ayudar a los niños ante el estrés.

Palabras Clave: Estrés, Niños, Prevenir, Padres.

generar ciertas patologías asociadas a los estados tensionales.

En relación con su origen el estrés presenta factores internos que abarcan el hambre, el dolor la sensibilidad o miedos, cambios de temperatura, congestión de personas, el cansancio, el exceso o falta de estimulación de su entorno familiar o social. Factores externos abarcan la separación de la familia, un cambio en la composición familiar, la exposición a conflictos personales, abandono moral, violencia, el sentir la agresión de otros, la pérdida de algo personal (juguete, mascota, etc.), la mala dinámica familiar, la exposición a expectativas excesiva respecto a objetivos (primer puerto en el colegio, notas altas, ganar una competencia, acabar el colegio a temprana edad). Factores que pueden generar tensión. Si no se libera al organismo de estos cambios lo más pronto posible entra en un estado de estrés crónico, ocasionando desgaste físico, crisis de llanto y potencialmente depresión.

El presente artículo es un aporte para conocer, prevenir y ayudar a reducir el estrés en los niños: es una información que pretende servir al esclarecimiento de los problemas del mundo mágico de los niños, a fin de evitar equivocaciones que afecten el normal desarrollo infantil. Asimismo que pueda servir como fuente de información para futuros trabajos de este tipo.

INTRODUCCION

El avance de nuestra sociedad por la tecnología, y las transformaciones aceleradas ocurridas en estos años han generado grandes cambios en el estilo de vida y comportamientos en el ser humano; cambios que no sólo afectan al adulto sino que repercuten directamente en los niños. En tal sentido, los niños no tienen cuentas que pagar, o un empleo que perder, ni deben afrontar las dificultades cotidianas, eso no impide que enfrenen situaciones de estrés. Los aparatos de televisión, la música estridente, ver a sus padres en constantes apuros, el exceso de estímulos (luminosos, ruidos, ulular de alarmas, sirenas, etc) en el ambiente, la sensación de poco afecto de sus padres, pueden incomodar profundamente a un niño hasta el punto de comprometer su desarrollo cognitivo, capacidades de aprendizaje, y

¹ Magister en psicología UNIFE; Presidenta del Comité de Proyección y Tesorera del Consejo Directivo Regional I - Lima del Colegio de Psicólogos del Perú (2004 - 2005)

SENSIBILIDAD EN LOS RECIÉN NACIDOS

Los recién nacidos tienen seis estados de conciencia que es importante conocer y respetar:

- El estado de vigilia-calma, cuando se encuentran tranquilos.
- La vigilia-activa, cuando están en movimiento y jugando.
- El sueño profundo y calmado.
- El sueño con actividad onírica.
- El estado de somnolencia.
- El llanto.

La psiquiatra Kimelman, especialista en psicopatología del bebé explica que: «los padres deben aprender a reconocer cada uno de estos estados y saber interpretar las señales del bebé para no interrumpirlo, por ejemplo, despertándolo cuando llora entre sueños o cuando quiere jugar».

EL DIFÍCIL EQUILIBRIO INFANTIL

Las características de los padres también inciden en la evolución mental del niño. Según Kimelman los adultos suelen abusar e hiperestimular a los pequeños, principalmente porque son aprehensivos o están ansiosos de convertir a su hijo en un pequeño genio.

Una estimulación deficiente también puede ocasionar trastornos, sobre todo en los primeros meses, que es cuando maduran las estructuras cerebrales ligadas a las emociones y sentimientos. La falta de la figura materna, el rechazo hacia el recién nacido o la acumulación de estrés en los padres generan carencias afectivas que son percibidas por el niño.

En cuanto a la posibilidad de desarrollar estrés dentro del útero de la madre, **Waldo Sepúlveda**, especialista en medicina del feto, opina que «no debería haber temor a un estrés intrauterino, porque el ser está protegido y aislado del ambiente externo».

Sin embargo, recientes estudios demuestran que a través de las secreciones hormonales de una madre estresada se puede afectar al feto y que los ruidos estridentes también podrían provocar reacciones de taquicardia en sus pequeños organismos.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS AL ESTRÉS

Los cólicos reiterados que no tienen una explicación clínica afectan principalmente a bebés sujetos a una hipervigilancia materna. Pueden desarrollar dificultades alimenticias del tipo anoréxicas, trastornos dermatológicos como urticaria, eccema o psoriasis, y otros de expresión motora.

El sistema circulatorio también se ve comprometido, provocando alteraciones en el ritmo cardíaco y la respiración. Enrique Hering, neonatólogo, explica que «hormonas como el cortisol y sustancias como las catecolaminas se liberan en el cerebro de estos pequeños y producen la sensación de miedo o agresividad, colocando al organismo en alerta o disminuyendo su capacidad de procesar informaciones del ambiente».

Bajo ese estado, los ruidos que antes pasaban inadvertidos suenan excesivamente estridentes e irritantes. Cualquier luminosidad parece más brillante e incómoda. Todo tiende a tornarse complicado y desagradable.

EL ROL DE LOS PADRES

Hay unanimidad para afirmar que la afectividad de los padres y la expresión del amor hacia el bebé son directamente proporcionales a su capacidad de aprender y desafiar las circunstancias de la vida.

Los diálogos visuales entre los padres y el niño, un tono de voz suave y los juegos auditivos que brindan cariño son importantes en esta relación, pero constituyen apenas la primera medida para disminuir el estrés.

Estar todo el día con el infante puede llegar a ser un problema. Lo mejor es combinar momentos de compañía con los de juego individual, con lo cual se hará más apto para enfrentar después sus emociones y afectos.

EN BUSCA DE CALMA

Es bueno que los padres interesados en evitar el estrés infantil también tomen en cuenta los siguientes consejos:

- El exceso de ruido es una de las principales fuentes de hostigamiento. Procure no elevar el tono de voz cuando está el bebé y menos discutir frente a él.
- Evite transiciones bruscas; por ejemplo, trate de crear una rutina que distribuya los alimentos y el descanso, pero siempre en el mismo horario.

- Procurar que duerma bien también es fundamental para evitar la irritabilidad. El menor debe tener un descanso reconfortante, reduciendo al máximo la luminosidad y el ruido.
- Para calmar al bebé, ande por los lugares más silenciosos de la casa, cargándolo junto a su cuerpo y susurrándole suaves melodías.

VULNERABILIDAD DE LOS NIÑOS AL ESTRÉS

El estrés se experimenta de muchas formas y varía según el niño, su nivel de desarrollo y su experiencia previa en la vida. La adaptación o el manejo del estrés dependen mucho de las capacidades del niño y de sus habilidades para poder enfrentar situaciones difíciles (de manejo). Según Allen y Marotz, 2003 "Los niños de menores de 6 años de edad han desarrollado menos capacidad de:

- (1) Pensar íntegramente en un evento;
- (2) Elegir de un «menú» de posibles comportamientos asertivos en respuesta a cualquier evento nuevo, interesante o provocador de ansiedad;
- (3) Comprender un evento sin relacionarlo con sus propios sentimientos y
- (4) Modificar sus reacciones físicas en respuesta a cambios de estímulo".

El estrés puede influir tanto positiva como negativamente. Cuanto más pequeño el niño, más impacto tienen los eventos nuevos, y más poderoso y posiblemente negativo llega a ser el estrés. Cierta cantidad de estrés forma una parte normal de la vida cotidiana de un niño y puede tener influencias positivas. El estrés excesivo puede tener efectos tanto inmediatos como de largo plazo en la adaptabilidad de los niños a situaciones nuevas.

Niños que viven en la pobreza, o en comunidades violentas, o que son intimidados en ambientes escolares también están sujetos a más estrés externo (McLoyd, 1998) que otros niños.

COMO EXPERIMENTAN EL ESTRÉS LOS NIÑOS

Especialistas han identificado dos categorías de experiencias estresantes. El **estrés agudo** se define como un principio repentino e intenso (por Ej., una enfermedad de corto plazo de un progenitor), y después un apaciguamiento, de estímulos estresantes. El **estrés crónico** (por ej., la pérdida mediante la muerte o la separación prolongada de una persona importante en la vida del niño, como el abuelo, cuidadora, hermano), es progresivo y tiene los efectos más significativos y perjudiciales en los niños, (Gunnar y Barr, 1998; Lombroso y Sapolsky, 1998).

Zegans (1982) presenta la teoría que se experimenta el estrés en cuatro etapas un tanto distintas:

- (1) Alarma y reacción física.
- (2) Evaluación, mientras un niño intenta extraer significado del evento.
- (3) La búsqueda de estrategias de adaptación o de afrontamiento.
- (4) Implementación de una o más estrategias. Esta etapa de implementación puede ser una acción no repetida o puede extenderse por horas o días.

COMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

El estrés se observa más frecuentemente como una reacción física evidente: llorar, el sudor en las palmas de las manos, correr en dirección opuesta, arranques agresivos o defensivos, comportamientos de mecerse, dolores de cabeza y de estómago, comportamientos nerviosos de motricidad fina (por ej., torcer o arrancar los cabellos, mascar y chupar, morder la piel y las ungas), Enuresis y perturbaciones del sueño (Stansbury y Harris, 2000; Fallin, Wallinga y Coleman, 2001; Marion, 2003). Los niños pueden reaccionar de manera global mediante la depresión y la evitación; la timidez excesiva; hiper-vigilancia; inquietudes excesivas; «parálisis» en situaciones sociales; el interés aparentemente obsesivo en objetos, rutinas y la comida y preocupación persistente sobre «lo que sigue»; y pegarse excesivamente a un adulto (Dacey y Fiore, 2000).

COMO SE ADAPTAN LOS NIÑOS AL ESTRÉS

Los teóricos creen que estos comportamientos representan las luchas de niños por manejar y reaccionar a eventos estresantes. Creen que los niños generalmente se distancian en sentido emocional de situaciones estresantes por medio de

comportarse de maneras destinadas a disminuir el estrés (por ej., llorar y enfadarse para mostrar sentimientos de abandono cuando los padres van al trabajo) o a cubrir o esconder sentimientos de vulnerabilidad (por Ej., portándose mal o de manera agresiva o perturbadora cuando es hora de poner los juguetes en su lugar o dejar de jugar). Conforme crecen, para enfrentar el estrés negativo, los niños utilizan cada vez más sus estrategias cognitivas para resolver problemas, haciendo preguntas sobre eventos, circunstancias y expectativas de lo que pasará y la aclaración de lo que ha pasado (Kochenderfer-Ladd y Skinner, 2002).

La exposición prolongada al estrés y el uso continuo por un niño de estrategias de afrontamiento pueden resultar en patrones de comportamiento que son difíciles de cambiar si el niño percibe la estrategia como efectiva (Kochenderfer-Ladd y Skinner, 2002; Stansbury y Harris, 2000).

COMO PUEDEN LOS ADULTOS RESPONDER AL ESTRÉS DE LOS NIÑOS

- Ayude al niño a anticipar eventos estresantes, como el primer corte de pelo o el nacimiento de un hermanito. Los adultos pueden preparar a los niños con aumentar su entendimiento de la causa o factor que origina el estrés y reducir su impacto estresante (Marion, 2003). La preparación excesiva de los niños para eventos estresantes venideros, no obstante, puede resultar aun más estresante que el evento mismo (Donate-Bartfield y Passman, 2000).
- Provea ambientes de apoyo donde los niños pueden representar sus preocupaciones dramáticamente o usar materiales artísticos para expresarlas (Gross y Clemens, 2002).

- Ayude a los niños a identificar una variedad de estrategias de manejo (por Ej., «pide ayuda si alguien se burla de ti»; «dile que no te gusta»; «vete de allí»). Las estrategias de manejo les ayudan a los niños a sentirse más eficaces en situaciones estresantes (Fallin, Wallinga y Coleman, 2001).
- Ayude a los niños a reconocer, nombrar, aceptar y comunicar sus sentimientos de manera apropiada.
- Enseñe a los niños unas técnicas de relajación. Considere sugerirle a un niño que haga tales cosas como «respira profundamente tres veces»; «cuenta al revés»; «contrae y suelta tus músculos»; «Juega con la plastilina»; «baila»; «imagínate un lugar preferido en que quieres estar y visita ese lugar en tu mente» (usar la imaginaria creativa).
- Practique habilidades positivas de hablar a uno mismo (por Ej. «Voy a intentarlo. Creo que puedo hacer esto.») Para ayudar en fomentar el manejo del estrés (O'Neill, 1993).

Motivarle a la practica continua de actividad física (practicar por lo menos una disciplina deportiva).

COMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

- **¿Porqué parece ser que algunos niños manejan el estrés mejor que otros?** Estudios indican que existen numerosas diferencias entre los niños que manejan y los que no pueden lidiar con el estrés. Los niños que manejan bien el estrés parecen tener mejor amor propio, buen sentido del humor, una percepción de que ellos tienen control sobre sus vidas, una estructura familiar consistente (reglas/límites), una familia unida, una relación cercana y de apoyo con sus padres, buenas amistades con maestros y amigos, una afiliación religiosa, y son reconocidos por sus logros.
- **Ayude a sus hijos a estar conscientes de las señales de estrés.** Niños diferentes muestran síntomas de estrés diferentes. Esos síntomas dependen a menudo en la edad de los niños, su personalidad, y su nivel de desarrollo. Sin embargo, el cuerpo de los niños ofrece señales que indican que el niño puede estar bajo mucha presión. Estas señales incluyen garganta apretada, manos sudorosas, dolor de cabeza, cansancio, náusea, diarrea, inquietud, depresión, indigestión, frustración, agitación y cambio en los hábitos de dormir. Otros síntomas pueden incluir irritabilidad, agresión, ensueños excesivos, extrema sensibilidad, cambio en los hábitos de comer, retiro, y cambios generales de conducta.

Cuando los padres y los hijos aprenden a reconocer estas señales de estrés toman un paso muy importante para combatirlo.

- **Prepare a sus hijos para enfrentar situaciones estresantes.** Los padres deben preparar a sus hijos a enfrentarse a situaciones que puedan ser estresantes. Los padres pueden practicar como manejar situaciones estresantes con sus hijos. Por ejemplo, si el niño se siente tenso porque hay un conflicto en la escuela con un amigo, los padres deben

ayudar a su niño a que practique (con papá o mamá) una conversación con el amigo para tratar de resolver el conflicto.

- **Evite la protección extrema de sus hijos.** Es a veces difícil para los padres mirar a sus hijos en situaciones estresantes, puesto que su instinto es a menudo protegerlos de las tensiones de la vida. Sin embargo, el estrés es inevitable. Los padres les harían un mal a sus hijos si siempre los tratan de proteger del estrés. Los niños aprenden a manejar el estrés por experiencia propia.
- **Trate de mejorar el amor propio de sus hijos.** Los padres deben ayudar a sus hijos a ganar confianza en resolver problemas, dándoles responsabilidades y permitiéndoles tomar decisiones desde temprana edad. Los padres deben también ayudar a sus hijos a que desarrollen interés en cosas en las que puedan tener éxito. Los padres deben ofrecer a sus hijos mucha ayuda y elogios.
- **Proporcione ayuda y tranquilidad.** Los padres deben estar disponibles para sus hijos cuando están bajo presión. Deben darles muchos abrazos, palmadas en la espalda, besos, etc. para hacerles saber que están a su disposición. Cuando los niños están bajo presión, los padres deben hacerles saber que ellos entienden que están pasando por un momento difícil. Tener una relación cercana y de apoyo con los padres es la mejor manera de predecir qué tan bien manejarán los niños las situaciones estresantes durante la niñez.
- **Proporcione un medio ambiente de comunicación abierta.** Los padres deben estar disponibles para escuchar cuando los niños necesitan hablar. Deben hacer preguntas de respuestas abiertas (ej: preguntas que no se pueden contestar con un simple «sí» o «no») si sus hijos necesitan ayuda para platicar sobre un tema. Ejemplos de preguntas abiertas incluyen «¿Como te sientes acerca de eso...?» y «¿Qué piensas tú de eso...?». Una de las ventajas de hablar acerca de cosas estresantes es que las discusiones hacen que una esté más consciente. También, los padres deben estar dispuestos a compartir algo de su propio estrés y sus opiniones para hacerle saber a sus hijos (sin preocuparlos), que lo que sienten es normal.
- **Asegúrese de que sus hijos duerman y descansen lo suficiente.** Los niños que no descansan lo suficiente no tendrán la energía necesaria para combatir los estreses de la vida. Los padres deben asegurarse de que sus hijos duerman lo suficiente cada noche. Debe de mantenerse una hora regular para irse a la cama. Descansar lo suficiente es crítico para la salud mental y física de los niños.
- **Enseñe como manejar el estrés de manera apropiada.** Los niños aprenden observando a sus padres. Si los niños ven que los padres manejan el estrés apropiadamente, es posible que ellos desarrollarán los mismos hábitos cuando estén bajo presión. Los padres deben tratar de demostrar que el estrés es normal y que se puede manejar de forma calmada y efectiva. Los padres deben tratar de ser optimistas, que toman las cosas estresantes como un desafío y no como una catástrofe.
- **Haga que sus hijos aprendan hábitos para relajarse.** La habilidad de relajarse puede ayudar a los niños a desahogar la tensión causada por el estrés. Existen varias técnicas específicas que los profesionales de salud pueden enseñar a sus hijos. Algunas de estas técnicas incluyen hacer que el niño use su imaginación para recordar o crear imágenes positivas y relajantes (ej: jugando afuera, paseándose en la playa). Otras técnicas de relajamiento incluyen contraer y relajar sistemáticamente varios grupos musculares. Estos ejercicios deben practicarse diario para que sean más efectivos. No es crítico cual técnica de relajamiento se utiliza. Lo importante es que sea cómoda para los niños, que funcione, y que los niños se entrenen con ella. Los padres que piensan que sus niños se pueden beneficiar al usar estas técnicas deberían preguntar a un profesional capacitado para adquirir conocimiento.
- **Enseñe a sus niños como manejar la crítica.** Muchos de nosotros somos criticados una que otra vez. El estrés puede aumentar cuando una persona tiene dificultad para aceptar críticas. Los niños se exponen a las críticas a temprana edad. La crítica puede manifestarse en la broma de un amigo, o en comentarios positivos de padres y maestros. Los padres deben tratar de enseñar a sus hijos a manejar la crítica desde temprana edad. A los niños se les debe enseñar que nadie es perfecto y que todos cometemos errores y que podemos aprender de ellos. Los padres pueden enseñar a sus niños a oír las bromas y las críticas.
- **Proporcione una nutrición apropiada** La nutrición apropiada es una parte muy importante para combatir el estrés, especialmente

para los niños. La mejor dieta para ayudar a los niños a manejar el estrés es una con pocos condimentos, que tenga una cantidad adecuada de calorías para mantener un propio desarrollo, y que es balanceada. A los niños con dietas malas (desbalanceadas, con comidas deficientes) se les puede ayudar a disminuir el consumo de comida alta en grasa, colesterol, sal, y azúcar refinada o procesada. Se debe limitar también el consumo de comida callejera y cafeína. A los niños se les debe ayudar a que coman más fruta, verdura, y granos enteros. Los niños deben mantener un peso adecuado. Los padres de niños que están pasados de peso deben consultar con un profesional especialista para recomendaciones sobre la pérdida de peso.

- **Proporcione un horario o rutina consistente.** Los niños necesitan que las cosas sean predecibles en sus vidas. Un horario consistente para comer, estudiar, irse a dormir, etc., permite que sus hijos sepan lo que se espera de ellos. Esto los hace sentir seguros y disminuye el estrés.
- **Ayude a sus niños a interpretar situaciones estresantes.** Los niños pueden controlar la manera en que las cosas los afectan. La manera en que el niño percibe una situación estresante ayuda a determinar qué tan estresante se puede convertir. Los padres deben tomar pasos para ayudar a los niños a desarrollar alternativas para interpretar las cosas que les causan estrés. Por ejemplo, a un niño que está preocupado porque piensa que no le cae bien a la maestra porque ella no le saludó al principio de la clase, se le puede preguntar si hay otra cosa que pueda explicar el comportamiento de la maestra. Los padres pueden sugerir que quizás la maestra estaba preocupada pensando en otra cosa y que por eso se le olvidó saludar. Este es un ejemplo de como reinterpretar una

situación estresante. La clave es que los padres ayuden a sus hijos a encontrar alternativas e interpretar de manera más positiva las situaciones estresantes. Claro, no es posible reinterpretar cada situación. Habrá veces en que el estrés que los niños sienten en cierta situación será real. En estos casos, es necesario que los padres ayuden al niño a manejar la situación de otra manera.

- **Ayude a su niño a cambiar sus ideas sobre situaciones estresantes.** La opinión de los niños afecta mucho su comportamiento: la manera en que se comportan, el tipo de amistades que escogen, qué tema estudian en la escuela, etc. Las creencias de los niños también determinan, hasta cierto punto, qué será y qué no será estresante para ellos. Algunas veces ciertas creencias conducen al estrés elevado. En estos casos es bueno que los padres intenten ayudar a su hijo a cambiar ciertas creencias. Por ejemplo los niños que creen que tienen que obtener una alta calificación cada vez que hacen la tarea o serán considerados como un fracaso cuando no lo logran, sufrirán de estrés cada vez que no la obtengan. En este caso, el estrés se reducirá de gran manera si los padres ayudan a sus hijos a cambiar esta opinión por una que permita la imperfección.
- **Ayude a que sus hijos participen en actividades agradables.** Cuando los niños sufren por mucho estrés, los padres deben ayudarlos a tomar parte en actividades que puedan disfrutar (ej: deportes, arte, lectura). Para que la actividad reduzca el estrés, debe ser algo que ellos disfruten y que los distraiga.
- **Ayude a sus hijos a hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio regular es una manera excelente de manejar el estrés. Primero que nada, ayuda a desahogar la tensión creada en el cuerpo de los niños. En segundo lugar, el ejercicio proporciona salud física, lo que permite que el cuerpo de los niños pueda combatir el estrés más efectivamente. Por último, el ejercicio ayuda a clarear la mente, facilitando la habilidad de relajarse. El ejercicio, sin embargo, no será efectivo si no es regular. La actividad que se elija no es importante. Lo que importa es que los niños la disfruten. Además, los niños harán ejercicio regularmente si los padres lo hacen también y estarán en buen estado físico.
- **Ayude a sus niños a desarrollar la habilidad de resolver problemas.** Cuando los niños se enfrentan a un problema grande, los padres deben aprovechar esta oportunidad para enseñarles como resolver problemas efectivamente. Pueden empezar ayudando al niño a definir con claridad el problema exacto. Luego deben hacer que sus hijos escriban una lista de soluciones posibles (sin evaluarlas todavía). Una vez que se a creado una lista, los padres deben hacer que sus hijos revisen cada posibilidad y evaluar la posibilidad de éxito. Una vez que las soluciones han sido evaluadas, los padres deben ayuda a sus hijos a escoger la mejor solución posible. Los padres deben ayudar a sus hijos y elogiarlos cuando usan maneras efectivas para resolver problemas.

- **Enseñe a sus hijos a manejar su tiempo.** Los padres deben enseñar a sus hijos a darle prioridad a las cosas. Si los niños tienen la tendencia de tomar muchas responsabilidades, los padres deben ayudarles a limitar sus compromisos. También pueden enseñar a sus hijos a administrar su tiempo (ej: cierta cantidad de tarea escolar) para que puedan terminar las cosas.
- **Enseña a sus hijos a tener confianza en si mismos.** A los niños que tienen miedo de defenderse, se les dificulta manejar situaciones estresantes. Los padres deben enseñar a sus hijos a defenderse por si mismos. Los padres pueden asumir algún papel para enseñar a sus hijos a defenderse por si solos de una forma apropiada y no agresiva.
- **Fomente el buen sentido del humor de sus hijos.** Los niños que pueden ver el lado divertido de las cosas y pueden reírse de si mismos tienden a manejar situaciones estresantes más efectivamente. Los padres deben enseñar a sus hijos a no tomar las cosas tan seriamente. ¡La risa es buena medicina!
- **Busque ayuda profesional si sus niños continúan con dificultades lidiando con el estrés.** Hay veces cuando la ayuda profesional es necesaria para enseñar a los niños a manejar el estrés excesivo, en esta situación Consulte al **Psicólogo** de su niño para ayuda y consejos.

ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE

La cuestión de estrés y la presión en el deporte de los niños tiene a la vez beneficios y riesgos. Es importante que el niño aprenda a manejar el estrés en su vida, y el deporte puede ser un escenario adecuado; en general los niveles de estrés en el deporte suelen ser menores que en otras situaciones de la vida. Pero si el nivel de estrés es demasiado alto, genera un sufrimiento innecesario y hasta riesgoso. La principal fuente de estrés en el deporte de niños es la presión de entrenadores y padres por los resultados.

CONCLUSIONES

Cuando el niño es sometido a situaciones desconocidas o inesperadas, se espera que experimente cierto grado de tensión, esto es normal y natural en la vida de los niños, en tal sentido los temas descritos permiten las siguientes conclusiones:

- 1° El proceso de crecimiento y desarrollo trae consigo situaciones de tensión. Los niños empiezan a sentir stress desde muy temprana edad; son mas vulnerables y presentan menos recursos para enfrentarlos.
- 2° Los niños frente al stress son mas vulnerables que los adultos, porque no han aprendido maneras de enfrentar, controlar y reducir el stress.
- 3° El impacto del stress en los niños puede ocasionar ciertas patologías sino son resueltas oportunamente o tratadas empíricamente.
- 4° Se debe empezar a enseñar desde temprano edad la habilidad para enfrentar situaciones estresantes.
- 5° Para reducir los factores que conllevan al stress en niños se debe elaborar programas con estrategias de control y manejo del stress.
- 6° Los padres por falta de información sobre stress en los niños no se percatan del problema de sus niños, agravando aún mas el problema.
- 7° Los juegos y la actividad física debidamente programados no sólo es un excelente reductor del stress, también permite un óptimo desarrollo psicomotor, mantenimiento al niño con óptimo estado de ánimo.
- 8° El exceso de estímulos (ruidos) en el ambiente, la ansiedad de los adultos, así como la sensación de poco afecto de sus padres, generan ciertos grados de stress en los niños.

REFERENCIAS

1. ALLEN, K. E., Y MAROTZ, L. R. (2003). *Developmental Profiles* (4th ed.). Albany, NY: Delmar.
2. BULLOCK, J. (2002). Bullying. *Childhood Education*, 78(3), 130-133.
3. DACEY, J. S., Y FIORE, L. B. (2000). *Your Anxious Child*. San Francisco: Jossey-Bass.
4. DONATE-BARTFIELD, E., Y PASSMAN, R. H. (2000). Establishing rapport with preschool-age children: Implications for practitioners. *Children's Health Care*, 29(3), 179-188.
5. FALLIN, K., WALLINGA, C. Y COLEMAN, M. (2001). Helping children cope with stress in the classroom setting. *Childhood Education*, 78(1), 17-24. EJ 643 730.
6. GREENMAN, J. (2001). *What happened to the world?* St. Paul, MN: Redleaf Press.
7. GROSS, T., Y CLEMENS, S. G. (2002). Painting a tragedy: Young children process the events of September 11. *Young Children*, 57(3), 44-51.
8. KOCHENDERFER-LADD, B., Y SKINNER, K. (2002). Children's coping strategies: Moderators of the effects of peer victimization? *Developmental Psychology*, 38(2), 267-278.
9. MARION, M. (2003). *Guidance of young children* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
10. MONK, C. F., FIFER, W. P., MYERS, M. M., SLOAN, R. P., TRIEN, L. Y HURTADO, A. (2000). Maternal stress responses and anxiety during pregnancy: Effects on fetal heart rate. *Developmental Psychology*, 36(1), 67-77.
11. STANSBURY, K., Y HARRIS, M. L. (2000). Individual differences in stress reactions during a peer entry episode: Effects of age, temperament, approach behavior, and self-perceived peer competence. *Journal of Experimental Child*.