

Ayude a los niños a sentirse seguros en tiempos estresantes

Helping Children Feel Safe in Stressful Times (Spanish)

Todos los niños sentirán estrés en su vida. Algunos experimentan más estrés que otros, y tener demasiado estrés puede ser poco saludable. Una estadía en el hospital, un nuevo diagnóstico, un cambio importante en la familia y la separación de la familia o los compañeros pueden ser muy estresantes para los niños. La edad y la madurez de un niño afectan la forma en que ven y responden al estrés. Podemos enseñar también a los niños formas de tener un mejor control del estrés en sus vidas. Si comprende cómo se siente su hijo y cómo enfrenta el estrés, podrá ayudarlo de una mejor manera a lidiar con este.

Lo que piensan y temen los niños a determinadas edades

Es posible que las cosas que son estresantes para los niños no sean las mismas cosas que son estresantes para los adultos. Los niños, en la mayoría de las edades, se preocupan por la separación de sus padres o de sus amigos. Si bien los niños se desarrollan a ritmos diferentes, existen preocupaciones comunes a ciertas edades:

<u>Preescolares</u> (de 3 a 5 años)	• No son completamente capaces de distinguir la diferencia entre la fantasía y la realidad. El miedo a una tragedia puede ser igual que el miedo a los monstruos debajo de la cama. • Pueden sentirse culpables cuando suceden cosas malas. Se preocupan de que hayan hecho algo para causar una mala situación. • Muy perceptivos. Adquieren los miedos y las ansiedades de los padres sin que nadie tenga que decir una palabra.
--	--

<u>De edad escolar</u> (de 6 a 11 años)	• Se preocupan por su propia seguridad y la de sus familiares y amigos. • Los miedos pueden causarles problemas emocionales. Los niños comprenden la realidad de una situación, pero no las razones de la violencia, la muerte u otra tragedia.
<u>Adolescentes/jóvenes</u> (de 12 a 18 años)	• Es probable que comprendan muchos hechos, pero tienen problemas para aceptar la interrupción que el evento causa en sus vidas. • Tienen problemas para ver el impacto a largo plazo de sus elecciones y experiencias.

Signos de estrés

Durante y después de eventos estresantes, los niños y adolescentes pueden tener una amplia gama de sentimientos y cambios de comportamiento. Estos son algunos de los comportamientos que puede observar durante momentos estresantes:

- Estado de ánimo depresivo, tristeza
- Inquietud, nerviosismo, hiperactividad
- Se queja, es dependiente de los cuidadores
- Se enoja, es exigente
- Problemas para dormir
- Arrebatos emocionales
- Cambios en el apetito: come más o menos de lo habitual
- Regresión (como mojar la cama para un niño que sabe ir al baño o volver a chuparse el dedo)
- Síntomas físicos, como dolor abdominal, dolor en el pecho o dolores de cabeza

Cómo hablar con los niños sobre los factores estresantes

- Sea honesto, tranquilo y objetivo. Responda las preguntas de los niños, pero no los sobrecargue con demasiada información.
- Ofrezca esperanza, pero sea realista.
- Asegúreles a los niños que usted está ahí para ayudarlos.
- Ayude a los niños y adolescentes a expresar sus preocupaciones y miedos.
 - Los niños más jóvenes pueden compartir sus sentimientos a través de juegos y dibujos.
 - Los niños mayores es posible que quieran escribir sobre sus sentimientos o utilizar el arte y la música.
 - Los niños pequeños y en edad preescolar pueden sentirse culpables cuando suceden cosas malas. Asegúreles que ellos no causaron lo que pasó.

Familia

- Anime a los miembros de la familia a que se presten atención especial unos a otros. Los niños de todas las edades necesitan más abrazos o atención en momentos estresantes.
- Es posible que a algunos niños no los beneficien las rondas junto a la cama centradas en la familia. Es posible que no entiendan los términos médicos. Los cuidadores pueden reunirse con los proveedores médicos justo afuera de la puerta, si es necesario.
- Trate de mantener a los niños informados sobre eventos importantes según su nivel de desarrollo. Hable con los proveedores de atención médica sobre cómo compartir información con ellos.
- Para ayudar a los niños y adolescentes a manejar el estrés y la tensión, fomente el ejercicio físico, el juego y otras actividades que los ayuden a relajarse y a descansar. Pregunte sobre los recursos de Child Life en el hospital y la sala de adolescentes para jóvenes.
- Continúe con las rutinas y los horarios diarios de su familia tanto como pueda. La estructura diaria y una rutina familiar ayudan a los niños a tener una sensación de seguridad y comodidad.
- Ayude a los niños en el hospital llevándoles cosas familiares y reconfortantes de casa. Hable sobre sus rutinas normales con los miembros del equipo de atención médica, para que puedan apoyar de una mejor manera sus necesidades de atención centradas en la familia.

Demasiado estrés

Los niños que viven con estrés todo el tiempo pueden mostrar signos continuos de problemas emocionales y físicos, si su nivel de estrés es demasiado alto. Hable con un miembro del equipo de atención médica de su hijo, si observa cambios de comportamiento que:

- Duran más que unas pocas semanas
- Impiden que los niños participen en sus actividades habituales
- Siguen empeorando

Los niños de todas las edades necesitan el apoyo de sus seres queridos en momentos de mayor estrés. Es importante que los cuidadores también se cuiden a sí mismos. Asegúrese de tomar tiempo para descansar, recuperarse, comer y participar en actividades agradables.

Las conexiones sociales también son muy importantes. Manténgase en contacto con personas que puedan brindarle apoyo, que lo escuchen, le den consejos o lo ayuden con las tareas que deben realizarse. Si están en el hospital, los cuidadores pueden tomar un descanso en el Centro de Recursos para la Familia Blue Jackets. Aproveche la oportunidad de disfrutar de un tiempo libre.