

Los niños reaccionan al estrés de maneras diferentes dependiendo de su edad, etapa de desarrollo y la razón por la que están estresados.

Estrés relacionado con la escuela

La escuela puede ser una experiencia estresante para los niños

Sentir una cierta cantidad de estrés es una parte normal del desarrollo de un niño, y en algún momento u otro todos los niños y adolescentes experimentarán estrés relacionado con la escuela.

Muchos niños se preocupan y estresan por ser aceptados, las calificaciones, transiciones a escuelas y clases nuevas, niños que los intimidan, no saber las respuestas y por la presión general de tener éxito.

Los niños reaccionan al estrés de maneras diferentes dependiendo de su edad, etapa de desarrollo y la razón por la que están estresados. Algunos niños reaccionan cambiando de comportamiento, tal vez haciéndose más introvertidos o actuando agresivamente.

Otros pueden tener una regresión a comportamientos pasados, como chuparse el dedo. El estrés también puede causar dolores de cabeza, de estómago y problemas para dormir.

Usted no puede liberar a su hijo de todo lo que le causa estrés, pero puede ayudarlo a aprender a manejarlo observando las señales de advertencia y ofreciéndole las herramientas para reducir y controlar el estrés.

Lo que pueden hacer los padres

- Establezca rituales y rutinas. Un horario establecido les ofrece a los niños un sentido de seguridad y bienestar.
- Asegúrese de que su hijo descanse lo suficiente y ofrézcale comidas nutritivas para ayudar a que su cerebro funcione lo mejor posible.
- Pase tiempo hablando con su hijo sobre sus problemas y preocupaciones. Lo que pudiera parecerle un problema pequeño a usted podría ser muy importante para su hijo.

- Ayude a que su hijo encuentre soluciones y tome buenas decisiones dándole ejemplos de las maneras en las que puede resolver el problema.
- No comprometa de más a su hijo con demasiadas actividades extracurriculares, pero ofrézcale oportunidades para que participe en actividades no relacionadas con la escuela que le permitan estar en un entorno social, como los scouts y grupos de la iglesia.
- Diviértase con su hijo y pase tiempo haciendo actividades que le gusten. Esto le ayudará a centrar parte de su energía en aspectos más positivos.
- Planee descansos para su hijo.
- Permita que haya espacios en el horario de su hijo en los que no deba hacer nada o estar en algún lugar.
- Ponga atención a las señales verbales y no verbales de su hijo que indiquen que se siente agobiado con sus actividades.
- Comuníquese con los maestros o cuidadores de su hijo y hable sobre las posibles fuentes de estrés y las soluciones para ayudarlo a manejar el problema.
- Dé un buen ejemplo manejando su propio estrés de una manera positiva. Los niños aprenden de los ejemplos y es posible que lidien con el estrés de la misma manera que los adultos que observan.