



Los Niños Pequeños También Pueden Estresarse

Los niños tienen diversas reacciones al estrés. Algunos actúan como si nada hubiera pasado. Algunos se retraen. Algunos exhiben comportamientos difíciles. Algunos manifiestan síntomas físicos.

Es posible que las reacciones del niño al estrés no sean lo que usted espera

Los niños pueden estresarse con algo que ocurre una sola vez, varias cosas que pasan a lo largo de un cierto período de tiempo o circunstancias difíciles que existen en el ambiente que los rodea. Entre los factores que pueden causar estrés se encuentran, por ejemplo, las perturbaciones familiares, como las mudanzas; la pérdida de empleo; los horarios difíciles; la falta de domicilio fijo; el encarcelamiento; el divorcio o la pérdida de un ser querido; la hospitalización o los procedimientos médicos; el maltrato o el descuido; la mala calidad del ambiente de cuidado infantil; la violencia doméstica; o los desastres naturales, como los huracanes.

Todos los padres quieren cuidar bien a sus niños, pero los acontecimientos estresantes pueden afectar a toda la familia aunque la situación haya mejorado o el factor estresante haya sido eliminado. Esto es especialmente cierto en el caso de los bebés y los niños pequeños. Entender la respuesta del cuerpo al estrés, estar consciente de la manera en que el niño podría reaccionar, y saber dónde conseguir el apoyo correcto puede contribuir a que el niño sane y vuelva a su comportamiento normal lo más rápidamente posible.

Efectos en el cuerpo, el aprendizaje, el comportamiento y el desarrollo

Cuando una persona siente estrés, el cuerpo reacciona—el estómago se tensa, el corazón late más rápido, duele la cabeza, sube la adrenalina, etc. Cuando los acontecimientos estresantes son intensos o duran mucho tiempo, el dolor de estómago se puede convertir en una úlcera. A menudo, los niños no saben las palabras necesarias para explicar lo que sienten a causa del estrés, así es que es la responsabilidad de los adultos estar atentos a las señales de estrés. ¿Qué podría ver usted si el niño ha presenciado o ha sentido algo estresante o traumático? En la tabla de la página 2 se indica lo que el niño puede estar haciendo y sugerencias sobre lo que se puede hacer al respecto.

Fuentes de apoyo

Usted puede tomar ciertas medidas si su niño muestra señales de haber sido afectado por un acontecimiento o un ambiente estresante. Una de las primeras medidas que debe tomar es hablar con el pediatra del niño. Juntos, usted y el pediatra pueden buscar el apoyo y los servicios correctos para su niño y su familia.

Los pediatras entienden que no solo las infecciones o enfermedades afectan la salud del niño. El mundo en que vive también afecta su salud. Por eso es que los pediatras hacen preguntas para apoyar mejor a los familiares.

Sea que su niño tenga dificultades para dormir, comer o portarse bien con otros niños, el pediatra puede mostrarle estrategias para mejorar las cosas; tales como remitirlo a servicios de la comunidad, si usted decide que su niño lo necesita.

Algunas preguntas que puede hacerle el pediatra:

“¿Ha cambiado de manera significativa la vida doméstica (mudanzas, incorporación de personas al grupo familiar, partida de personas del grupo familiar, etc.)?”

“Desde la última vez que lo vi a usted (vi a su niño), ¿le ha ocurrido algo realmente espantoso o perturbador a usted (a su niño) o a un familiar?”

“Tiene su niño problemas de comportamiento en la casa, el vecindario o el centro de cuidado infantil o preescolar?”

“¿Qué piensa usted respecto al comportamiento actual de su niño?”

“Como padre o madre, ¿cómo enfrenta usted el estrés?”



Señales de estrés o trauma y lo que usted puede hacer.

Lo que podría ver en el comportamiento de su niño	Lo que puede hacer al respecto
Dificultad para dormir (miedo a quedarse dormido o a dormir indefinidamente; pesadillas).	Mantenga una rutina constante y calmante a la hora de acostarse (baño, lectura de libros, luz tenue, abrazos o arrumacos). Calme al niño inmediatamente después de una pesadilla.
Cambios en la manera de comer (pérdida de apetito, rechazo de la comida, acaparar o esconder comida).	Asegúrese de que el niño se pueda sentar a comer calmadamente y siempre de la misma manera. No se moleste con lo que el niño ensucie durante las comidas.
Cambios del comportamiento en el baño (constipación, retención de heces, incontinencia urinaria nocturna, "percances").	Reduzca el estrés de ir al baño por medio de lectura de libros, juegos o actividades exclusivas de la hora del baño. Los niños mayores deben ir al baño con regularidad. El niño debe tener comida que favorezca una digestión sana (leche materna para los bebés; frutas, verduras y cereales enriquecidos para niños pequeños y niños mayores).
Regresión de capacidades (reaparición de comportamientos propios de una edad anterior, tales como orinarse en la cama, chuparse el dedo, aferrarse a los padres, tenerles miedo a los desconocidos o hablar como bebé).	Asegúrele a su niño que usted está a su lado y que por lo tanto no tiene nada que temer. Quédese cerca. Avísele cuando vaya a irse y dígame cuándo va a volver. Si el niño parece aferrarse, tómelo en brazos y téngalo en sus brazos un rato más. Favorezca objetos reconfortantes. Pase largos períodos de tiempo con su niño sentado en su regazo y disfrutando de su compañía. Favorezca el arte y el juego ficticio como maneras de expresar temores y emociones.
Mordeduras, patadas, pataletas y agresión	Establezca límites seguros y cariñosos. Deles a los niños pequeños las palabras que no saben para describir sus emociones "Veo que estás enojado. ¿Qué hacemos ahora?" Llévelo a un lugar tranquilo donde pueda calmarse y organizar sus sentimientos. Lea libros como El terrible, horrible, pésimo y muy mal día de Alejandro, en que se muestra cómo los niños pueden controlar sus emociones.
Falta de afecto y alegría	Vea si el niño tiene necesidades emocionales insatisfechas. Ofrézcale un abrazo y un sentido de seguridad. Esté física y emocionalmente a su disposición (no hable por teléfono al mismo tiempo). Los niños aprenden imitando a los adultos. Hasta los bebés pueden reflejar la depresión de su padre o su madre. Hable con el médico sobre maneras de favorecer su propio estado emocional.
Problemas de aprendizaje tales como dificultades de concentración, frustración, dificultades para cambiar de actividad.	Reduzca las distracciones. Modele la manera de calmarse cuando se está frustrado.

Los familiares debe saber que a muchos niños les pasa algo realmente espantoso para ellos por lo menos una vez en su vida. Pero con el apoyo correcto de los padres y de otros adultos que los quieren, estos niños por lo general se recuperan después de un corto período de tiempo y pueden volver a sentirse como antes.

Cuídese a sí misma

Cuidar a un niño que ha sido afectado por un acontecimiento muy estresante o espantoso puede ser extremadamente difícil y dar como resultado que hasta el mejor padre o madre se sienta cansado, frustrado o enojado. Si usted pasó por situaciones estresantes en su propia infancia, lo que le pasa a su niño puede recordarle lo que le pasó usted.

Si se siente abrumado o desearía apoyo adicional, dígaselo al pediatra. El pediatra puede sugerir estrategias y recursos de la comunidad. Recuerde poner en práctica sus propios sistemas de apoyo también. Visitar a los amigos y a los familiares, apoyarse en grupos de la comunidad, hacer suficiente ejercicio y dormir bien pueden tener un efecto muy positivo.

