



**No es extraño en nuestros días escuchar hablar del estrés y de cómo nos alteran todas las actividades que tenemos que realizar a lo largo del día.** Entre los adultos se ha convertido en un tema normal pero, ¿qué sucede cuando el que presenta problemas de estrés es nuestro hijo de 5 años?

**Como adultos, pensamos que nuestros pequeños no tienen grandes preocupaciones, que puedan generarles situaciones de estrés que alteren su desarrollo.** Sin embargo, en la actualidad han aumentado los casos de niños que sufren alteraciones biológicas y psicológicas como consecuencia de situaciones que ellos no pueden controlar.

La infancia es un periodo de constantes cambios y adaptaciones; **los niños deben enfrentar estos cambios sobre todo al pasar de una etapa a otra, y son precisamente estos cambios lo que les produce ansiedad y tensión** llevándolos a comportarse de una manera distinta a la acostumbrada.

**La percepción que el niño tiene de los cambios, provoca que desarrolle estrés,** es decir, cada niño enfrenta de distinta manera los problemas que se le presentan y su manera de responder ante éstos, lo llevará a reaccionar de distintas maneras.

**Algunas de las situaciones que pueden generar estrés en los niños son:**

- Sentirse incapaces de resolver las situaciones escolares o familiares.
- Vivir en sí mismo o en algún familiar cercano una situación de salud grave.
- **El divorcio o separación de sus padres.**
- Pérdida de algunos de sus padres, por causas diversas.
- Maltrato dentro o fuera del hogar.

- La llegada de un nuevo integrante a la familia.
- Cambiar de nivel escolar o colegio.

Depende de la personalidad de cada pequeño pueden presentarse algunos de los siguientes síntomas:

- Bajo rendimiento escolar.
- Tristeza la mayor parte del tiempo.
- Llanto sin causa aparente alguna.
- Su temperamento se exalta.
- Dolores de cabeza o estómago.
- Problemas para dormir.
- Mojan la cama por las noches.
- Comportamiento agresivo.
- No quieren estar solos.
- Desarrollan miedos nuevos o recurrentes.
- Aversión al médico o al dentista.

Como padres, tenemos la ventaja de que conocemos a nuestros hijos y podemos prever ciertos factores que generarán estrés en ellos, por lo tanto debemos informarnos para saber orientarlos sobre la manera más saludable de enfrentar las situaciones difíciles.

En Red Familia queremos darte algunas sugerencias para ayudar a disminuir el estrés en tus hijos:

- Propiciar que el niño comunique sus ideas y manifieste sus inquietudes con respecto a las situaciones familiares que se viven en casa.
- Enseñarles a decir NO ante determinadas situaciones y a acercarse a las personas que pueden ayudarlo en ese momento (profesores o familiares).
- Escucharlos sin criticarlos.
- Estar al pendiente de que realicen sus labores, pero que tengan también momentos de descanso.
- Darle tiempo para realizar la actividad que a él más le guste; leer, tocar un instrumento, practicar algún deporte o jugar.

**Si detectas que a pesar de estar al pendiente de tu hijo y acompañarlo, sigue presentando síntomas de estrés, lo mejor es buscar ayuda profesional y no pensar que se le pasará solo.**

Recuerda que nadie es perfecto y no es posible hacerlo todo bien, la mejor forma de tratarlo es con paciencia y comprensión, porque con amor y

comunicación en la familia está la solución!!!