



NINOS Y ESTRESS

El estrés esta ocurriendo a edades mucho mas jóvenes. Es importante enseñarle a los niños y adolescentes en su vida como manejar el estrés en maneras positivas antes de que se vuelva un problema mental más serio como la depresión.

Los Estresantes más Comunes en Niños y Adolescentes

Escuela Primaria	Escuela Intermedia	Escuela Secundaria
Rivalidades entre hermanos	Moviendo de escuela primaria	Entrada a la universidad
Dificultades con amigos	Aumento de drama con amigos	Problemas con padres
Cambios en la familia	Presiones académicas aumentan	Desarrollo de hormonas
Muerte o perdida de una mascota	Cambios de desarrollo	Mucho que hacer y falta de sueno
Presiones académicas	Escoger entre sueno o calificaciones	Relaciones
Falta de sueño/ nutrición	Enfoco en apariencia	Presión para exigir

Técnicas para Manejar el Estrés

- Practica respiración cuadrada: respire hondo por la nariz por 4 segundos, mantiene por 4 segundo, exhala por 4 segundos, y mantiene por 4 segundos- piensa en las respiraciones en un color que asocias con relajar (azul o verde) y las exhalaciones en un color que asocias con estrés (rojo o anaranjado).
- Habla con un amigo o familiar de confianza.
- Haz ejercicio: camina, corre, práctica yoga o un deporte, baila a tu favorita canción "feliz".
- Escribe en un diario: considera acabando con 3 cosas por cuales estas agradecido
- Haz algo para ti: haz te las unas, toma un baño caliente, comete un pedazo de chocolate
- Alimenta tu cerebro y tu cuerpo: desayuna, toma agua, limita la azúcar, duerme por lo menos 9 horas
- Planea tiempo para relajar y no hacer nada y date tiempo para recargar
- Escucha música, pon tu alarma/celular a tocar música alegre mientras despiertas
- Expresa tu creatividad: pinta, dibuja, fotografía
- Muévete, roda tus hombros, flexiona tus dedos, aprieta y suelta los músculos de tus brazos y piernas, roda tu nuca

Como le hablo a mi estudiante sobre el estrés?

- Déjele saber que está interesado en su mundo y que va a escuchar respetuosamente.
- Recuérdele que el estrés es normal, y aprendiendo a manejar el estrés toma tiempo y practica. A lo mejor puede compartir un recuerdo de como usted maneja el estrés.
- Demuestra empatía diciendo "Aprecio como te sientes/piensas/ves las cosas".
- Haz preguntas que animan a que te den más información.
- Reconoce si usted está contribuyendo a sus niveles de estrés.
- Explora como pueden trabajar juntos para ayudarle a regularse si mismos y practicar estrategias saludables.
- No esperes perfección, solo progreso. A veces la lección es como no rendirse.

Para más información, llame a la consejera de sus escuela.