

# Niño pequeño; ¿estrés grande?



¿Se siente estresado a veces? Los niños también se pueden sentir así. Aunque el estrés sea muy común en la vida de todos, puede ser dañino cuando es prolongado. Usted puede ayudar a su hijo a reconocer y manejar los sentimientos de frustración, tristeza, ansiedad y enojo que pueden producir el estrés o ser indicios del mismo.

## **Note comportamientos que parezcan poco usuales en su hijo.**

Miguel, niño de tres años, usualmente charla y se ríe con sus padres y sus amiguitos. Pero su mamá ha notado que pasa cada vez más tiempo abrazando o meciendo su osito. Magdalena, su compañera de clase, normalmente juega feliz con sus juguetes y libros, pero de repente se aferra a su maestra más a menudo y se altera fácilmente. Es posible que los dos muestren indicios del estrés.

## **Ayude a sus hijos a identificar sus sentimientos.**

Describa a los niños lo que usted ha observado y ayúdelos a nombrar sus sentimientos. “Miguel, tu cara se ve triste”. “Magdalena, te ves preocupada. ¿Puedo ayudar?” Una idea es la de leer juntos libros sobre los sentimientos. Pida sugerencias al bibliotecario de la sección infantil. Dos libros posibles son *Glad Monster, Sad Monster* de Ed Emberley y *Feelings* de Aiki.

## **Enseñe maneras de lidiar con los sentimientos difíciles.**

Dé un modelo de cómo se manejan los sentimientos negativos. “Me siento triste. Dame un abrazo, luego vamos a pasear”. “Me siento frustrada cuando llamo y no contesta nadie. Vamos a almorzar y trataré de llamar más tarde”. “¿Te gustaría hacer una maleta con unas pocas cosas favoritas que podremos llevar cuando nos mudamos de casa?” Para animar a su niño a expresar sus sentimientos, escuche y no los minimice.

## **Limite el estrés.**

Trate de prever eventos que podrían causar el estrés, y prepare a su hijo. Dígame que abuelita está enferma, así que estará en la cama cuando la visitan; o que tendrá una maestra nueva en la escuela. Reasegure al niño que, aunque el cambio le parezca raro al principio, después de algún rato todo estará bien. Mantenga las rutinas diarias lo más normales posible durante los momentos estresantes. Si es posible, evite los cambios estresantes adicionales cuando su hijo ya se está ajustando a un cambio actual.

## **Esté presente.**

Aparte un rato para hablar con su hijo cada día. Pase tiempo con él aunque no parezca tener ganas de hablar. Dígame a menudo que es querido y que se lo cuidará. Simplemente al divertirse junto con el niño, usted puede fortalecer sus habilidades de lidiar con la vida.

## **Hable con el proveedor de atención médica del niño.**

Expresé sus preocupaciones si su hijo manifiesta indicios graves o prolongados del estrés. Es posible que el niño necesite ayuda adicional si casi no le interesan las actividades diarias, no duerme ni come normalmente, sigue retirado o se altera fácilmente.

---

### English Title: Small Child, Big Stress?



29 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education