

# Boletín informativo para padres

ASESORÍA DE NEW CANEY ISD



MAYO 2025



## Comprender y gestionar el estrés en niños en edad escolar

*Cómo ayudar a su hijo a prosperar emocional y académicamente*

### ¿Qué es el estrés en los niños?

El estrés es una reacción natural a los desafíos y exigencias de la vida. En los niños en edad escolar, puede surgir de diversas fuentes, como las expectativas académicas, las interacciones sociales, los cambios familiares o incluso la presión de las actividades extracurriculares. Si bien cierto nivel de estrés puede ser beneficioso y motivador, el estrés excesivo o mal gestionado puede afectar la salud emocional, física y académica del niño. A diferencia de los adultos, los niños pueden tener dificultades para reconocer o expresar su estrés, por lo que es importante que los cuidadores estén atentos a las señales y brinden apoyo.

Para los niños en edad escolar, el estrés puede desencadenarse por una amplia variedad de factores:

- Presión académica: esforzarse por cumplir con las expectativas en exámenes, tareas o calificaciones.

- Desafíos sociales: navegar las relaciones o sentirse excluido.
- Dinámica familiar: experimentar cambios como un divorcio, un nuevo hermano o una mudanza.
- Eventos mundiales: Preocuparse por temas de los que se enteran, como pandemias o desastres naturales.
- Compromisos extracurriculares: Sentirse abrumado por los deportes, las artes u otras actividades.

El estrés no siempre es perjudicial. De hecho, una cantidad manejable puede motivar a los niños a aprender y crecer. Sin embargo, el estrés crónico o abrumador puede interferir con su capacidad para prosperar emocional, social y académicamente. El estrés es parte normal del crecimiento, pero con su apoyo y las herramientas adecuadas, su hijo puede aprender a afrontar los desafíos y prosperar.

En este boletín podrás encontrar:

¿Qué es el estrés en los niños?

Síntomas psicológicos del estrés

Cómo manejar o combatir el estrés

Cuándo buscar ayuda para su hijo

Recursos para padres

## Síntomas psicológicos del estrés

Los niños no siempre expresan sus sentimientos directamente. Esté atento a estas señales comunes de estrés:

- Síntomas emocionales: irritabilidad, cambios de humor, ansiedad, tristeza o aislamiento de amigos y familiares.
- Síntomas cognitivos: dificultad para concentrarse, olvidos o diálogo interno negativo.
- Síntomas de comportamiento: cambios en los patrones de alimentación o sueño, mayor apego o evitación de la escuela o actividades que antes disfrutaban.





## Cuándo buscar ayuda para su hijo

A veces, el estrés puede requerir apoyo profesional. Considere buscar ayuda si nota:

- Tristeza persistente, irritabilidad o ansiedad prolongada.
- Molestias físicas como frecuentes dolores de cabeza o dolores de estómago sin causa médica.
- Caída repentina del rendimiento académico o negativa a asistir a la escuela.
- Conductas dañinas, como autolesionarse o hablar de hacerse daño a sí mismos.

Comuníquese con el consejero escolar de su hijo, el pediatra o un profesional de salud mental autorizado si estos signos persisten.

## Recursos para padres

Libros:

*Qué hacer cuando te preocupas demasiado*, por Dawn Huebner. *¡El estrés puede realmente ponerte de los nervios!*, por Trevor Romain.

Líneas directas:

Línea Nacional de Ayuda para Padres: 1-855-4A-PADRES (1-855-427-2736)



## Cómo manejar o combatir el estrés en los niños

Como padres, ustedes desempeñan un papel fundamental para ayudar a sus hijos a afrontar el estrés. Aquí les presentamos algunas estrategias prácticas:

1. Crear un espacio seguro para la comunicación abierta
  - Hazle saber a tu hijo que está bien hablar de emociones difíciles sin miedo a ser juzgado o criticado.
  - Utilice preguntas abiertas como: "¿Cuál fue la mejor y la más difícil parte de tu día?" o "¿Qué te hizo sonreír hoy?"
2. Establezca rutinas saludables
  - Sueño: Asegúrese de que su hijo duerma entre 9 y 11 horas por noche, dependiendo de su edad.
  - Nutrición: Proporcionar comidas equilibradas para alimentar su cuerpo y mente.
  - Ejercicio: Fomente la actividad física diaria, que ayuda a reducir las hormonas del estrés.



3. Enseñe técnicas de relajación
  - Practique la respiración profunda: enséñele a su hijo a inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, contener la respiración durante 4 segundos y exhalar lentamente durante 4 segundos.
  - Pruebe actividades de atención plena.
  - Utilice salidas creativas: dibujar, escribir un diario o escuchar música relajante pueden ayudar a liberar la tensión.
4. Fomentar el tiempo de inactividad
  - Los niños necesitan tiempo libre para relajarse y recargar energías. Dedícales tiempo para actividades que disfruten, como leer, dibujar o jugar con amigos.
  - Limite la sobrecarga de actividades: ayude a su hijo a equilibrar las actividades académicas, las extracurriculares y el tiempo libre para evitar el agotamiento.
  - Enséñeles a decir "no" a actividades adicionales si se sienten abrumados.
5. Desarrollar habilidades de resolución de problemas
  - Trabaje con su hijo para dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.
  - Elogie el esfuerzo y el progreso, no sólo los resultados.
6. Fomentar un entorno positivo
  - Fomente el tiempo en familia y el juego.
  - Modele la gestión del estrés mostrando cómo maneja su propio estrés de manera saludable.
7. Limite el tiempo frente a la pantalla