



Manejo del estrés para niños y adolescentes

La preocupación y la ansiedad son partes habituales de la vida, pero también pueden ser indicaciones de que su hijo necesita más apoyo. El reconocimiento de los trastornos de ansiedad en los jóvenes ha aumentado significativamente en los últimos 10 años. Aproximadamente el 30% de los niños y adolescentes experimentarán un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida. Conocer las señales y buscar ayuda profesional cuando sea necesario ayudará a interrumpir una progresión que puede llevar a la depresión, bajo rendimiento escolar y consumo de sustancias¹.

¹Instituto Infantil de Salud Mental (2018). Informe de salud mental infantil 2018. childmind.org/awareness-campaigns/childrens-mental-health-report/2018-childrens-mental-health-report

Señales de estrés en niños y adolescentes

- Quejas de dolores de cabeza y/o dolores de estómago
- Dolor de pecho, palpitaciones del corazón
- Insomnio o exceso de sueño
- Pesadillas
- Mojar la cama en niños más pequeños
- Cambios en el apetito
- Ansiedad o preocupación
- Cambios de humor/irritabilidad
- Inquietud
- Comportamiento pegajoso
- Aumento del llanto, la ira y/o la agresión
- Reacciones emocionales exageradas a incidentes menores
- Comportamientos regresivos (p. ej., chuparse el dedo)
- Aislamiento social



Posibles factores de estrés



Conflictos con amigos



Cambios en la escuela



Problemas académicos



Problemas en el hogar



Divorcio/separación de los padres



Intimidación escolar



Cambios en la pubertad



Miedo al futuro



Relaciones de noviazgo



Presión de los compañeros



Exceso de participación en actividades



Problemas de rendimiento

Cómo pueden ayudar los cuidadores

- Crear un espacio seguro
- Hable con su hijo - Escuche, no sermonee
- Ayude a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables
- Pase tiempo de calidad/sin presiones con su hijo
- Controle su propio estrés y modele habilidades de afrontamiento saludables
- Anime a su hijo a tomar descansos de las actividades y eventos estresantes (por ejemplo, el Día de la Salud Mental)
- Establezca rutinas con su hijo que incluyan trabajo y juego



Busque ayuda profesional si su hijo experimenta angustia o preocupaciones extremas que interfieren con las actividades diarias.