



## Estrés: Sus causas y Efectos

### Los Hechos

El estrés no es algo que ocurre fuera de su cuerpo. El estrés no es un evento externo. Más bien, es un cambio fisiológico natural dentro de su cuerpo como respuesta a una amenaza percibida. Los disparadores del estrés de una persona (tensores) son retos excitantes de otra persona. El estrés que se experimenta como deseable se denomina “eustrés”. El estrés que es dañino para la salud emocional (o física de uno) se denomina “distress”.

Cualquier cambio rápido puede despertar la respuesta del estrés. Los niños pueden crecer rápidamente a la adultez. Con numerosas actividades, tareas escolares y diferentes compromisos, los niños hoy se vuelven cada vez más propensos a sentirse inadecuados y el temor al fracaso casi siempre les causa estrés. El estrés ha llegado a ser una parte aparentemente natural de la vida diaria de cada uno. Cómo manejamos (usamos) nuestro estrés es lo que es críticamente importante.

### Que es el estres?

El estrés se define como el intento de su cuerpo de proveer un peligro percibido. Este cambio fisiológico lo impulsa a usted a luchar, huir o paralizarse como un método para afrontar eventos amenazantes. El estrés llega a ser un problema cuando ocurre cuando no hay peligro, cuando permanece activo durante más tiempo que el necesario, o llega a ser una respuesta habitual a eventos de la vida que no son amenazantes.

La respuesta del estrés comienza en el sistema límbico de uno, el cual es la parte del cerebro que controla las emociones. Cuando uno percibe una situación. O evento como una amenaza, el cerebro límbico envía señales a todos los sistemas en el cuerpo para prepararlo para “pelear, huir o paralizarse”.

La respuesta que es la opuesta de la respuesta de estrés se denomina “respuesta de relajación”. La parte del sistema nervioso que controla la respuesta de relajación se denomina el “sistema nervioso parasimpático”. Este controla la respuesta de estrés. El estrés le ayuda a uno a adquirir una cierta cantidad de energía con el fin de impulsar el desempeño de cualquier tarea. El estrés tiende a destruir las funciones corporales y a obstaculizar su desempeño. El manejo de estas dos respuestas corporalmente diferentes es la clave para mantener el equilibrio y la salud emocional.

### Efectos sobre un Niño

El National Center for Disease Control and Prevention estima que 85% de las enfermedades para las cuales buscamos tratamiento médico están *relacionadas con el estrés*.



## Estrés: Sus causas y Efectos

### Los Hechos

El estrés no es algo que no ocurre fuera de su cuerpo. El estrés no es un evento externo. Más bien, es un cambio fisiológico natural dentro de su cuerpo como respuesta a una amenaza percibida. Los disparadores del estrés de una persona (tensores) son retos excitantes de otra persona. El estrés que se experimenta como deseable se denomina “eustrés”. El estrés que es dañino para la salud emocional (o física de uno) se denomina “distress”.

Cualquier cambio rápido puede despertar la respuesta del estrés. Los niños pueden crecer rápidamente a la adultez. Con numerosas actividades, tareas escolares y diferentes compromisos, los niños hoy se vuelven cada vez más propensos a sentirse inadecuados y el temor al fracaso casi siempre les causa estrés. El estrés ha llegado a ser una parte aparentemente natural de la vida diaria de cada uno. Cómo manejamos (usamos) nuestro estrés es lo que es críticamente importante.

### Que es el estres?

El estrés se define como el intento de su cuerpo de proveer energía instantánea para afrontar un peligro percibido. Este cambio fisiológico lo impulsa a usted a luchar, huir o paralizarse como un método para afrontar eventos amenazantes. El estrés llega a ser un problema cuando ocurre cuando no hay peligro, cuando permanece activo durante más tiempo que el necesario, o llega a ser una respuesta habitual a eventos de la vida que no son amenazantes.

La respuesta del estrés comienza en el sistema límbico de uno, el cual es la parte del cerebro que controla las emociones. Cuando uno percibe una situación. O evento como una amenaza, el cerebro límbico envía señales a todos los sistemas en el cuerpo para prepararlo para “pelear, huir o paralizarse”.

La respuesta que es la opuesta de la respuesta de estrés se denomina “respuesta de relajación”. La parte del sistema nervioso que controla la respuesta de relajación se denomina el “sistema nervioso parasimpático”. Este controla la respuesta de estrés. El estrés le ayuda a uno a adquirir una cierta cantidad de energía con el fin de impulsar el desempeño de cualquier tarea. El estrés tiende a destruir las funciones corporales y a obstaculizar su desempeño. El manejo de estas dos respuestas corporalmente diferentes es la clave para mantener el equilibrio y la salud emocional.

### Efectos sobre un Niño

El National Center for Disease Control and Prevention estima que 85% de las enfermedades para las cuales buscamos tratamiento médico están *relacionadas con el estrés*.

## **Efectos Negativos del Distrés Entre los Niños:**

- Problemas cardíacos
- Enfermedad
- Pérdida de apetito
- Patrones desordenados de sueño
- Irritabilidad
- Tendencia creciente hacia la violencia
- Uso de drogas/alcohol
- Pensamientos o intentos suicidas

## **Signos del Distrés**

**De acuerdo a Singapore-Children Emotional Stress Scale su niño está estresado cuando el / ella:**

- Se preocupa mucho o está preocupado por un gran número de cosas
- Está deprimido o triste
- Disfruta muy pocas actividades
- Derrama lágrimas inapropiadamente o sobre muchas cosas
- Está irritable y gruñón
- Se queja de rasquiñas y dolores
- Está tranquilo y retirado de los demás
- Se olvida de cosas importantes

## **Ayudando a los Niños a Manejar el Estrés**

**Los padres pueden ayudar a su niño a manejar el estrés así:**

- Reafirmando y estimulando a los niños en relación con su capacidad para afrontar los eventos nuevos o atemorizantes.
- Evitando culpar al niño por sus sentimientos o emociones
- Reconociendo cuando su niño está experimentando distrés
- Expresando confianza en la capacidad de su niño para adaptarse y confrontar situaciones.
- Reconociendo que lo que funciona para ellos para manejar el distrés podría no funcionar para su niño.]
- Sentar el ejemplo para el manejo efectivo del distrés
- Enseñando a su niño varias formas de afrontar la respuesta al estrés
- Manejando efectivamente sus propias vidas emocionales
- Siendo honesto con respecto a los cambios que afectarán a su niño
- Informando y preparando al niño con respecto a cambios anticipados.
- Enfocando su atención sobre métodos positivos para afrontar e ignorando las formas inútiles que los niños usan para manejar su estrés
- Estando seguros de que el niño se siente amado y protegido.

Producido por:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

[www.coopext.colostate.edu/CFERT](http://www.coopext.colostate.edu/CFERT)

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación

## **Efectos Negativos del Distrés Entre los Niños:**

- Problemas cardíacos
- Enfermedad
- Pérdida de apetito
- Patrones desordenados de sueño
- Irritabilidad
- Tendencia creciente hacia la violencia
- Uso de drogas/alcohol
- Pensamientos o intentos suicidas

## **Signos del Distrés**

**De acuerdo a Singapore-Children Emotional Stress Scale su niño está estresado cuando el / ella:**

- Se preocupa mucho o está preocupado por un gran número de cosas
- Está deprimido o triste
- Disfruta muy pocas actividades
- Derrama lágrimas inapropiadamente o sobre muchas cosas
- Está irritable y gruñón
- Se queja de rasquiñas y dolores
- Está tranquilo y retirado de los demás
- Se olvida de cosas importantes

## **Ayudando a los Niños a Manejar el Estrés**

**Los padres pueden ayudar a su niño a manejar el estrés así:**

- Reafirmando y estimulando a los niños en relación con su capacidad para afrontar los eventos nuevos o atemorizantes.
- Evitando culpar al niño por sus sentimientos o emociones
- Reconociendo cuando su niño está experimentando distrés
- Expresando confianza en la capacidad de su niño para adaptarse y confrontar situaciones.
- Reconociendo que lo que funciona para ellos para manejar el distrés podría no funcionar para su niño.]
- Sentar el ejemplo para el manejo efectivo del distrés
- Enseñando a su niño varias formas de afrontar la respuesta al estrés
- Manejando efectivamente sus propias vidas emocionales
- Siendo honesto con respecto a los cambios que afectarán a su niño
- Informando y preparando al niño con respecto a cambios anticipados.
- Enfocando su atención sobre métodos positivos para afrontar e ignorando las formas inútiles que los niños usan para manejar su estrés
- Estando seguros de que el niño se siente amado y protegido.

Producido por:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

[www.coopext.colostate.edu/CFERT](http://www.coopext.colostate.edu/CFERT)

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación