

## **Información para los padres sobre cómo ayudar a su hijo/adolescente afrontar a eventos estresantes o incertidumbres**

La cosa más importante que usted puede hacer para ayudar a su hijo/adolescente a lidiar con eventos estresantes es mantenerse tan calma como posible cuando usted está con él o ella. Los niños captan la ansiedad de sus padres muy rápidamente. Si sienten que usted está ansioso, ellos también estarán ansiosos. Por lo tanto, si usted está teniendo dificultad enfrentándose con una situación estresante, es una buena idea utilizar recursos para ayudarse a sí mismo, como amigos, familiares, grupos de apoyo, clérigos o profesionales de la salud. Cuidar de su propio estrés para que usted esté menos ansioso ayudará a su hijo mantener la calma.

Reconozca signos de ansiedad/estrés en su hijo

- Los niños y adolescentes generalmente retroceden cuando están estresados. Es decir, vuelven a hacer cosas que hicieron cuando eran más jóvenes para ayudarse a sí mismos a sentirse más cómodos y seguros. Por ejemplo, un niño de edad preescolar puede volver a chuparse el pulgar y un niño o adolescente de edad escolar puede actuar más dependiente de los padres o tener dificultades para separarse de ellos.
- Otros signos comunes de ansiedad en niños pequeños incluyen: inquietud/hiperactividad, berrinches, pesadillas, comportamientos aferrados, dificultad para separarse y angustia con nuevas personas.
- Los signos comunes de ansiedad en los niños mayores de edad escolar y adolescentes incluyen: dificultad en concentrarse y dormir, ira, inquietud/hiperactividad, preocupación y quejas físicas, como dolores de estómago o jaquecas.
- A los 9 años, los niños se dan cuenta de que la muerte es permanente. Miedo de la muerte o de la violencia física y a herida son comunes después de esta edad.
- Los signos y síntomas de ansiedad como estos suelen ser estrategias de afrontamiento temporales y saludables que ayudan a su hijo a lidiar con el estrés. Sin embargo, si estos síntomas persisten durante varias semanas o interfieren con el funcionamiento de su hijo, hable con el médico principal de su hijo sobre de ellos. El médico o enfermero del niño sabrá qué hacer para ayudar.
- Sea honesto y dé explicaciones apropiadas para la edad y el desarrollo sobre eventos estresantes cuando ocurren.
- Para niños pequeños (menores de 8 años), solo proporcione respuestas a las preguntas que están haciendo y no se les abrume con demasiados detalles. Use palabras que los niños pequeños puedan entender. No exponga a los niños pequeños a imágenes visuales en los periódicos o en la televisión que les pueden dar miedo.
- Puede ser más fácil para los niños pequeños expresar cómo se sienten pidiéndoles cómo sus animales de peluche o muñecas están sintiendo o qué están pensando.
- Ayude a los niños y adolescentes a expresar cómo se sienten acerca de lo que han visto u oído. Si los niños tienen dificultad expresando verbalmente sus sentimientos, pídeles que hagan un dibujo sobre cómo están sintiendo. Los niños y adolescentes mayores en edad escolar pueden beneficiarse de escribir sobre cómo se sienten.

- Pregúntele a su hijo/adolescente: "¿Qué te da lo más miedo de este evento para ti?" o "¿Qué te preocupe más en este momento?" y tome tiempo para escuchar realmente lo que él o ella tiene que decir.
- Tranquilice a los niños que no hicieron nada malo para causar lo que sucedió. Niños pequeños y niños de edad preescolar, especialmente, pueden sentirse culpable cuando ocurren eventos estresantes.
- Diga a los niños y adolescentes que lo que están sintiendo (por ejemplo, ira, ansiedad e impotencia) es normal y que otros sienten lo mismo.
- Disminuya la ansiedad en su hijo asegurándole que lo superará juntos. Enfaticé que los adultos están haciendo todo lo posible para remediar la situación estresante y que él o ella no está solo.
- Ayude a su hijo/adolescente a liberar la tensión fomentando el ejercicio físico diario y las actividades.
- Continúe proporcionando tanta estructura a los horarios y días de su hijo como sea posible.
- Reconozca que el estrés/ansiedad añadido generalmente aumenta los síntomas psicológicos o físicos (por ejemplo, o dolor abdominal) en niños/adolescentes que ya están ansiosos o deprimidos.
- Los niños pequeños que están deprimidos suelen tener síntomas diferentes (por ejemplo, inquietud, hiperactividad) de las que están experimentados por niños mayores de edad escolar o adolescentes deprimidos (por ejemplo: el efecto retirado, ira, dificultades en dormir o comer, hablando de sentirse desesperanzado).
- Aproveche esta oportunidad como un momento para trabajar con su hijo en sus habilidades de afrontamiento (por ejemplo: técnicas de relajación, reevaluación positiva y la oración). Los niños observan cómo sus padres se enfrentan y a menudo usan las mismas estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, mostrar a su hijo que usted utiliza estrategias de afrontamiento positivas para afrontarse el estrés le ayudará a desarrollar formas saludables de afrontarse el estrés.
- Asegúrese de que su hijo o adolescente sea visto por un médico o un profesional de salud mental para signos o síntomas de ansiedad persistente, depresión, dolor recurrente, cambios persistentes, o si tiene dificultades en mantener horarios rutinarios.
- Recuerde que los tiempos estresantes pueden ser una oportunidad para desarrollar futuras habilidades para unir a la familia.

This handout may be photocopied (but not altered) and distributed to families. From *A Practical Guide to Child and Adolescent Mental Health Screening, Early Intervention, and Health Promotion, Second edition*. © 2013, National Association of Pediatric Nurse Practitioners, New York, NY.