

El Estrés Infantil

Octubre del 2008

Parenting *Rules!*

El ser padres toma mucha energía y tiempo. Muchos padres se sienten estresados por las presiones diarias de la crianza de sus hijos. Además de las responsabilidades del trabajo y del hogar, los padres a menudo andan apurados para cubrir las necesidades de sus niños. Citas con el doctor. Lecciones de ballet. Las tareas. Práctica de fútbol. Proyectos de la escuela. Girl Scouts. Juegos de béisbol. Lecciones de arte. Es suficiente para que los padres estén emocionalmente y físicamente agotados.

¡Los niños sienten la tensión también! A menudo olvidamos que nuestros niños también pueden sentir la tensión de estos horarios exigentes. Los adultos necesitan estar conscientes de que la niñez viene con sus propias demandas y presiones. Nuestra sociedad altamente competitiva agrega a menudo a la tensión de un niño.

¿ Reconocería usted si su niño esta siendo afectado por el estrés?

Aquí están algunas sugerencias de lo que debe observar:

- ✓ Dolores de cabeza y/o dolores de estómago que se repiten
- ✓ El no poder dormir y/o pesadillas
- ✓ Cambios en hábitos alimentarios
- ✓ Griterío excesivo y/o demasiadas quejas
- ✓ Comportamiento agresivo o rebelde
- ✓ Inhabilidad de controlar emociones
- ✓ Desgana de participar en escuela o actividades de después de la escuela



Las páginas siguientes de esta revista *Parenting Rules* estan llenas de sugerencias de cómo ayudar a sus niños y familia a lidiar con el estrés. Aprenda a cómo tomar medidas para reducir la cantidad de estrés y demandas indebidas en su horario diario.....

Para más información sobre como tratar con la tensión y la ansiedad, comuníquese con:

Mental Health Association of Rhode Island
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
401-726-2285 **www.mhari.org**

El Estrés Infantil

Octubre del 2008

Parenting Rules!

El Sobre-Cargarse de Actividades...

Las actividades de después de la escuela tales como los scouts, deportes y lecciones de karate pueden ser una gran manera para que los niños desarrollen un sentido de sí mismos y aprendan a socializarse. Sin embargo, demasiadas de estas actividades pueden llevar a causar tensión por un horario demasiado cargado.

Tenga cuidado de no sobre-cargar su horario.

La academia americana de pediatría lanzó recientemente un informe que indicaba que la hora del recreo libre es parte importante del desarrollo de la niñez. Los niños necesitan “hora libre” para poder ser creativos, descubrir sus propios intereses, desarrollar capacidades sociales y que tengan tiempo para relajarse. El Dr. David Elkind, psicólogo y educador, dice que los niños no necesitan estar en ninguna actividades organizada antes de la edad de 6 o 7. Su regla a seguir es que los niños deben estar en no más de tres actividades y deben ir solamente por una hora a cada una de estas actividades cada semana. Él también cree que es inadecuado que los niños en la escuela elementaria vayan a prácticas de deportes o de arte diariamente durante la semana.

Sugerencias para no sobre-cargar a su familia:

- ⇒ Si usted tiene estrés por el horario agitado de su familia, **esto significa que hay una necesidad de cambiar el horario.**
- ⇒ Deje suficiente tiempo en su horario para “**tiempo con la familia**”. Esté seguro que usted **tenga tiempo para comer la cena juntos, para jugar, para hablar y para divertirse.**
- ⇒ **Su niño necesita tiempo a solas** para poder soñar despierto y aprender a entretenerse por sí solo/a.
- ⇒ **Limite la cantidad de actividades** en las cuales usted inscriba a sus niños. Mantenga en mente las sugerencias del Dr. Elkind.
- ⇒ Recuerde que las **actividades de su niño deben ser para diversión y enriquecimiento personal.** No le ponga presión a sus niños para que “sea el mejor”.
- ⇒ Cerciórese de que las actividades en las que ponga a sus niños son porque **ellos quieren participar** y no porque usted quiere que ellos participen.

El Estrés Infantil

Octubre del 2008

Parenting *Rules!*

El Estrés Escolar...

Con los exámenes estandarizados ahora siendo la regla por la cual medimos el éxito académico de un estudiante, muchos niños están sintiendo la presión de la perfección. Incluso los niños jóvenes pueden experimentar el miedo al fracazo. Además de la presión para realizar estos exámenes, los reglamentos gubernamentales están requiriendo que los maestros dejen mas tareas que nunca.



Los padres pueden ayudar a quitar algunas de estas tensiones y ayudarle a sus niños a ser alumnos felices y exitosos.

- Aquí están algunas sugerencias de como ayudar a su niño a tener éxito en la escuela:
- Esté seguro que sus niños **duerman lo suficiente** y coman un desayuno nutritivo.
- **No sobre-carge** el horario de después de la escuela de su niño. Esté seguro de dejarle un tiempo para la tarea y para que descansen.
- Encuentre un **lugar para hacer las tareas** donde no haigan distracciones.
- **Esté disponible** para ayudar a su niño a estudiar para los exámenes o para responder preguntas de la tarea.
- **Identifique el estilo de aprendizaje de su niño** y ayudele a desarrollar una manera de estudiar que sea a su manera.
- **Enseñe a su niño a ser organizado.** El enseñarle las habilidades de organización, tales como usar carpetas, al principio les ayudará a crecer en adultos organizados.
- **Elogie a su niño por cada éxito.**
- **Permanezca en contacto** con los maestros de su niño de modo que le informen inmediatamente de cualquier dificultad que su niño pueda tener.
- Ayude a su niño a **fijar metas realistas** para su edad y capacidades.
- Si su niño trae a casa un grado bajo, hable tranquilamente con él/ella sobre lo que ustedes pueden **hacer juntos** para que saque mejores calificaciones.
- Acentúe que el **“hacer su mejor”** es más importante, no el ser perfecto.

Para mas información sobre las maneras de aprendizaje de los niños visite:
<http://parentcenter.babycenter.com/child-learning-styles>

El Estrés Infantil

Octubre del 2008

Parenting *Rules!*

Presión Social...



Cuando usted le pregunta a cualquier niño que es lo más importante para él o ella probablemente le dirá que el ser **“popular”** está por encima de su lista. Todos los niños quieren “ser parte” y pertenecer de un grupo de amigos. La vida social de su niño puede tener una influencia grande en el éxito académico y perspectiva general. Niños que se sienten aceptados por sus compañeros tienden a tener amor propio más alto y se desarrollan mejor en la escuela. Las sensaciones de ser dejados fuera o rechazados pueden llevar a muchos niños a experimentar un valor pobre de si mismos, a la depresión y a tener poca motivación para triunfar en la escuela.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus niños a desarrollar habilidades sociales?

Maneras de cómo ayudar a que sus niños desarrollen buenas relaciones con sus amistades son:

- ❖ Enseñe a sus niños a tratar a otros como ellos quisieran ser tratados
- ❖ Fije un buen ejemplo siendo bueno y respetuoso de otros.
- ❖ Familiarícese con los otros padres en la escuela de su niño.
- ❖ Deje a su niño saber que él no necesita ser la persona más popular de la escuela, de que es más importante si tiene uno o dos buenos amigos.
- ❖ Anime a su niño a invitar a su amigo o amiga y planee una actividad, tal como el hacer galletas horneadas o hacer un proyecto de arte.
- ❖ Inscriba a su niño en alguna actividad de después de la escuela donde él puede encontrar a niños con intereses similares.
- ❖ Esté disponible a escuchar a su niño y sus preocupaciones y emociones.
- ❖ No se meta a solucionar las dificultades de sus niños con sus amigos. Hable con el/ella de maneras de solucionar el problema por si solo.
- ❖ Si usted siente que están maltratando (bullying) a su niño en la escuela, pongase en contacto con su maestro/a.

El Estrés Infantil

Octubre del 2008

Parenting *Rules!*

Recursos Para Los Padres...

Prevent Child Abuse Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

401-728-7920

www.preventchildabuse-ri.org

Rhode Island Parent Information Network

175 Main Street Pawtucket, RI 02860

401-727-4144

www.ripin.org

Rhode Island Department of Education

255 Westminster Street Providence, RI 02903

401-222-4600

www.ride.ri.gov

www.hyper-parenting.com

www.kidshealth.org

www.teacherandfamilies.com

www.thesuccessfulparent.com

www.familiesonthego.org

¡Reglas para Padres de Familia!



Rhode Island
Family & Children's Trust Fund

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families



Prevent Child Abuse
Rhode Island

Las noticias electronicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850

www.preventchildabuse-ri.org

Por favor comparta esta información con las familias en sus programas. Gracias!

PAGINA 5