

Los niños y el estrés

Octubre 2011

Parenting *Rules!*

La vida es agobiante...

¿Sabe qué? ¡Los niños experimentan el estrés también! Los niños de hoy suelen pasar el día corriendo desde el momento de despertarse hasta que caen exhaustos en la cama por la noche. Las citas al doctor, ensayos de fútbol, lecciones de música, tarea, proyectos para la escuela, el escutismo... A menudo nos olvidamos de que nuestros hijos pueden sentir el estrés de ese horario desafiante.

¿Cómo sabe si el comportamiento de su hijo es causado por el estrés?



Debe Ud. vigilar para ver si están presentes:

- Comportamiento testarudo o frecuentemente agresivo
- Dolores de cabeza o estómago que recurren
- Un exceso de quejarse o llorar
- Problemas al dormirse o muchas pesadillas
- Cambios en los hábitos de comer
- La falta de voluntad de participar en las actividades después del día escolar.

Todos los niños pasan por períodos de mal humor or pueden ser tiquismiquis con la comida; no obstante, si el comportamiento de su niño es siempre así, es posible que haya un problema.

Los niños y el estrés

Octubre 2011

Parenting *Rules!*

La programación en exceso...

Las actividades después del horario escolar son una buena manera en que los niños desarrollan un buen sentido de sí mismos y aprenden a hacer vida social. Sin embargo, demasiadas actividades pueden llevar al estrés por la “programación en exceso.” Una buena guía es que los niños no deben estar involucrados en más de tres actividades y deben asistir a cada una no más de una hora cada semana.



Recuerde que los niños también necesitan tiempo libre, sin estructura, para jugar. Este tiempo libre ayuda a los niños a pensar en maneras creativas, a descubrir sus propios intereses, a desarrollar destrezas sociales y a relajarse.

Pistas para evitar la programación excesiva en su familia:

- Si Ud. siente estrés por el horario agobiante de la familia, **significa que necesita cambiar ese horario.**
- Deje bastante tiempo en el horario para pasar con la familia. Asegure que tengan tiempo para **cenar juntos, jugar, charlar y divertirse.**
- **Su niño necesita tiempo a solas** para soñar despierto y aprender cómo entretenerse.
- **Limite la cantidad de actividades** en las que sus niños se inscriben.
- Recuerde que **las actividades de sus niños deben ser para diversión y enriquecimiento.** No presione a su niño a que sea el o la “mejor.”
- Asegure que las actividades en que participan sus niños son por **sus propios intereses y gustos**, no porque usted quiera que ellos las hagan.

Los niños y el estrés

Octubre 2011

Parenting *Rules!*

Las escuelas y el estrés...



Es natural que los padres quieran que sus hijos hagan muy bien en la escuela. Nuestra sociedad se ha puesto tan competitiva que los niños sienten presionados a que sean el o la “mejor.” Anime a sus hijos a hacer lo mejor posible según sus habilidades, mientras les dice usted que los ama y está orgulloso de sus esfuerzos.

Puede aliviar el estrés de su hijo y ayudarlo a ser un estudiante feliz y exitoso.

Ayude a que su hijo tenga éxito en la escuela:

- ¡Alábelo por sus éxitos!
 - Enfatique que lo más importante no es ser perfecto, sino hacer su mejor esfuerzo.
 - Provea un lugar tranquilo, sin distracciones para que puedan hacer la tarea.
-
- Identifique el estilo de aprendizaje de su hijo y ayúdelo a desarrollar una manera ventajosa a estudiar.
 - Ayude a su hijo a tener metas realistas para su edad y capacidades.
 - Asegure que su hijo duerma lo suficiente y que coma un desayuno saludable.
 - Si saca una mala nota, háblele con calma para determinar lo que pueden hacer juntos para mejorarla.
 - Manténgase en contacto con los maestros de su hijo para estar informado inmediatamente de cualquier dificultad que pueda tener su hijo.
 - Esté disponible para ayudar a su hijo a estudiar para exámenes o ayudar con la tarea.
 - Enséñele a su hijo a ser organizado. Enseñarles destrezas de organización los ayudarán a ser adultos organizados en el futuro.
 - No programe demasiado para su hijo después de horario escolar. Deje bastante tiempo para la tarea y para relajarse.

Los niños y el estrés

Octubre 2011

Parenting *Rules!*

Recursos para los padres de familia...

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

Mental Health Association of Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

401-726-2285

www.mhari.org

www.hyper-parenting.com

www.kidshealth.org

www.teacherandfamilies.com

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Prevent Child Abuse
Rhode Island



Rhode Island
Family & Children's Trust Fund

Parenting Rules! Las noticias electrónicas 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

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families

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 familias en sus programas. ¡Gracias!