



# AYUDANDO A LOS NIÑOS A MANEJAR EL ESTRÉS

La tensión nerviosa es una respuesta automática y natural a las presiones de la vida de cada día. Todos necesitamos cierta cantidad de tensión para poder funcionar adecuadamente, pero si tenemos demasiada tensión nerviosa nos podemos hacer daño.

## ¿COMO PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS A VIVIR CON PRESIÓN?

- Trata de identificar las causas de las tensiones en la vida del niño
- Desarrollen un plan juntos para manejar las tensiones
- Identifíquese con su hijo y trata de ponerse en su lugar para entenderlo mejor

## SEÑALES DE TENSION:

- Nervioso
- Dolores de cabeza
- Ansiedad
- Escapismo/evasión de la realidad
- Comer demasiado
- Pérdida de apetito
- Dolores de estomago.
- No poder dormir
- Irritabilidad
- Triste/no poder divertirse

## TÉCNICAS QUE DEBE USAR PARA REDUCIR LA TENSION EMOCIONAL

**Actividad Física-** Releja los músculos y suelta químicos calmantes en el cerebro.

**Respiración Profunda-** La tensión se reduce cuando se respira lenta y profundamente.

**Imaginando-** Imagine que está divirtiéndose.

## PLAN DE ACCION PARA REDUCIR LA TENSION

- Trata de mantener un hogar consistente, amoroso y estable.
- Enséñele a su hijo como comunicar sus sentimientos y miedos en forma efectiva.
- Ayuden a sus niños a identificar las claves que causan la tensión: Qué, Por qué, Cuándo, Dónde y Quién.
- Explíquese como uno puede dar abasto a esas tensiones.
- Trabajen juntos (padres e hijos) para reducir las tensiones en ambas vidas.
- Si la tensión persiste, busquen ayuda profesional.

## ¿A QUIÉN PUEDE PEDIR AYUDA?

- Consejeros y psicólogos escolares o el director (principal) de la escuela
- Organizaciones de servicio social como su servicio local para niños
- Consejeros, psiquiatras, terapeutas u otros profesionales de salud mental
- Para más información sobre los grupos de apoyo para padres en su área, llame el Center for Community Support and Research a 1-800-445-0116.

**Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite [www.KCSL.org](http://www.KCSL.org) bajo la pestaña de "Resources"**



**Kansas Children's Service League**

**¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia: 1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto [1800children@kcsl.org](mailto:1800children@kcsl.org)**

