**Estrés en niños**

**¿Qué lo provoca?**

**Síntomas físicos del estrés en niños**: El primer síntoma que tiene consecuencias son las alteraciones del sueño. Junto a esto, el tartamudeo, las pesadillas, la enuresis, la cefalea y las molestias estomacales son algunos de los síntomas inequívocos de que se padece estrés infantil.

**Síntomas de comportamiento:** Preocupación y ansiedad, incapacidad para relajarse, miedos recurrentes, dependencia de los padres, rabia y llanto, incapacidad para gestionar las emociones y baja tolerancia a la frustración, comportamiento agresivo y/o terco, regresión y rechazo a participar en todo tipo de actividades escolares y/o familiares.

* Preocupación por las tareas escolares o por las notas
* Manejo de las responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
* Problemas con los amigos, el acoso escolar o las presiones de los compañeros
* Cambio de escuela, mudanza, lidiar con problemas de vivienda o no tener dónde vivir
* Tener pensamientos negativos de ellos mismos
* Cambios corporales, tanto en los varones como en las niñas
* Divorcio o separación de los padres
* Crisis financiera en el hogar
* Vivir en un vecindario o en un hogar inseguro

Síntomas Físicos

* Disminución del apetito y otros cambios en los hábitos alimentarios
* Dolor de cabeza
* Empezar a mojar la cama o hacerlo frecuentemente
* Pesadillas
* Alteraciones en el sueño
* Molestia estomacal o dolor de estómago
* Otros síntomas físicos sin ninguna enfermedad física

Los síntomas emocionales o de comportamiento pueden incluir:

* Ansiedad o preocupaciones
* Incapacidad de relajarse
* Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar solo o a los extraños)
* Aferrarse al adulto, no querer perderlo de vista
* Rabia, llanto o gimoteo
* Incapacidad para controlar sus emociones
* Comportamiento agresivo o terco
* Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores
* Renuencia a participar en actividades familiares o escolares

**Cómo apoyan los padres a un niño con estrés infantil**

* La **actividad física** es imprescindible para que el niño libere el exceso de energía.
* Aunque, obviamente, no todas las decisiones deben ser tratadas con el niño,**aquellos grandes cambios que puedan afectar a su vida**– es el caso de las mudanzas por ejemplo –**deberían ser tratados en familia.**
* Los padres deben aprender a **aplicar recompensas para reforzar conductas positivas en vez de castigar las conductas negativas.**
* Enseñar a nuestro hijo a comunicarse le llevará a que sea más capaz de resolver sus problemas con los demás en un futuro.
* Descanso Adecuado
* Nutrición
* Comunicación
* Bríndele al niño un hogar sano, seguro y confiable.
* La rutina en el hogar puede ser reconfortante. Tener una cena o una noche de cine en familia puede ayudar a prevenir o aliviar el estrés.
* Dé siempre un buen ejemplo. El niño lo observará como un modelo de comportamiento saludable. Haga lo posible por mantener su propio estrés bajo control y manéjelo siempre de forma saludable.
* Sea selectivo con los programas de televisión, libros y juegos que los niños observan, leen y juegan. Los noticieros y los programas o juegos violentos pueden producir miedos y ansiedad.
* Mantenga al niño informado de cambios anticipados como los cambios en el trabajo o mudanzas.
* Dedíquele tiempo de esparcimiento tranquilo a sus niños.
* Aprenda a escuchar. Escuche al niño sin criticarlo ni tratar de resolver el problema de inmediato. En cambio, trabaje con su niño tratando de comprender y resolver lo que lo está molestando.
* Fortalezca los sentimientos de autoestima del niño. Utilice la estimulación y el afecto. Utilice recompensas en lugar de castigo. Trate de involucrarlo en situaciones en las que pueda tener éxito.
* Dele oportunidades de hacer elecciones y de tener algún control sobre su vida. Cuanto más siente el niño que tiene control sobre una situación, mejor será su respuesta al estrés.
* Estimule la actividad física.
* Reconozca los signos de estrés no resuelto en el niño.
* Busque ayuda o asesoría profesional del proveedor de atención médica, asesor o terapista, cuando los signos de estrés no disminuyan ni desaparezcan normalmente.

**Autoestima**

Algunos de estos factores son:

* La gente que nos quiere mal: es verdad que “no hay que vivir” con la opinión de los demás, pero lo cierto es que a todos nos gusta sentirnos queridos y halagados. Sin embargo, hay personas que se rodean de verdaderos *ladrones de autoestima* que constantemente están haciéndoles reproches, desvalorizaciones y críticas destructivas.
* Tendencia a las comparaciones: hay personas que no dejan de compararse con otras envidiando lo que son estas y no pensando qué pueden hacer de forma constructiva para parecerse a ellas. Este hecho hace que su autoestima baje de una forma importante generando unos importantes niveles de frustración.
* Evitar los retos: es preferible intentarlo y fracasar que no intentarlo. Algunas personas evitan todo tipo de circunstancias en las que no tienen “todas las de ganar”. Este hecho hace que su autoconfianza no se desarrolle además de hacerles creer que siempre necesitan al lado a alguien más fuerte que ellos para superar las dificultades.
* Las críticas destructivas: estar rodeado de gente que no nos ayuda a crecer hace que nos sintamos mal y nuestra autoestima empeore. Es importante rechazar y no atender a las críticas destructivas (aquellas que no nos aportan, sino que sólo nos hacen sentir mal), y sí atender a las críticas constructivas (aquellas que, por poco que me gusten, me dicen qué he hecho supuestamente mal ayudándome a mejorar). Ten claro que tú puedes enseñar a la gente a tratarte de una forma determinada.

**Aumentar la autoestima.**

**1. Deja de machacarte**

**2. Empieza a pensar en positivo**

**3. Ponte metas realistas**

**4. No te compares**

**5. Acéptate y perdónate**

**6. Haz críticas constructivas acerca de ti mismo**

**7. Trátate con cariño y respeto, siempre**

**8. Regálate tiempo**

**9. Supera tus lastres**

**Depresión por ruptura amorosa**

1. Permítete estar triste.

Para algunas personas estar triste es tan desagradable que no se lo permiten. Incluso con **el discurso de “el/ella no lo merece” podemos impedir que fluyan de manera natural nuestros sentimientos,** y esto es totalmente necesario.  En una ruptura se produce una pérdida, no solo de la pareja sino también de un estilo de vida. **Es importante que te permitas sentir y asumir esta pérdida**.

2. No dejes que la tristeza ocupe demasiado.

Antes te he dicho que te permitas estar triste, pero esto no es que la tristeza se apodere de ti y te arrastre a un hoyo de desolación. **Tienes que mantenerte activo**. La tristeza a veces es un poco “tramposa”, te invita a quedarte en casa, sin arreglarte, sin comer o comiendo inadecuadamente, incluso cambiando tus hábitos de sueño e higiene. **Seguir esta senda nunca hará que salgas de la tristeza, si no que caigas en una peligrosa espiral de autodestrucción.**

3. Queda con tu gente.

**Explica en la medida que te sientas cómodo cual es la nueva situación y cómo te encuentras**, pero no permitas que esto monopolice la conversación: interésate por cómo están tus amigos, qué novedades interesantes hay en sus vidas, etc.**Intenta distraerte con ellos**, escuchar sus bromas y reír si te apetece.

4. No le idolatres.

No es el momento de endiosarle o recordar exclusivamente los mejores momentos con él/ella. **Se trata de ser justo y comprender que siendo yo o siendo la otra persona quien finalice la relación, esta estaba fallando, algo no iba bien, o puede que se tratase de una relación tóxica.** Esto es más justo que machacarte o machacar a tu pareja, tampoco pensar que tú eres el bueno o lo es el otro.

5. No le odies.

Pensar que es la peor persona del mundo o desearle mal, no hará que te encuentres mejor.**El odio solo genera malestar al que lo sufre.** Intenta pensar más en tu bienestar que en su malestar.

6. Piensa en ti.

¿Qué te apetece hacer ahora? ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? Ponte a trabajar en ello.**Concreta los pasos necesarios para lograr tus objetivos y comienza lo antes posible.** Tienes oportunidad de realizar nuevas actividades y sueños además de luchar por mantener aquellos que consideres importantes en tu vida.

7. Acepta y asume la distancia con algunas personas del círculo de tu pareja.

**Intenta ser comprensivo y respetuoso** con sus amigos y familiares. A ti también te gusta que tu gente te apoye y a veces es complicado apoyar a los dos después de una ruptura sentimental. **Habrá quien se posicione de tu parte y quien se posicione de la suya. Intenta que esto no te haga más daño del necesario y para ello comprende que es algo normal.**

**Acoso Escolar**

Denuncia tu situación y a la persona que te acosa ante tus familiares y ante tu Centro Escolar.

**No te calles**. La dirección de tu Centro tiene la obligación de atender e investigar tus quejas, e iniciar los protocolos oportunos para que cese el acoso que recibes. Tus padres y familiares quieren lo mejor para ti y agradecerán que les informes de lo que te está pasando.

**No te sientas inferior**

Tanto si te insulta solo o acompañado no te sientas inferior a esa o esas personas nunca. Lo más seguro que el acosador **te moleste cuando haya gente delante** porque quiere que los demás también le miren y así crecerse.

Cuando estés en la escuela ve siempre acompañado con amigos y **no respondas a la broma**, ponte a hablar con tus amigos estando cerca de ellos para que vea que no te afecta lo que te dice.

**Aléjate del acosador**

Siempre que sea posible aléjate del contexto porque los acosadores casi siempre utilizan cualquier estímulo para seguir acosando, ¡aunque sea una simple mirada! Por eso lo más aconsejable para calmar la situación y que dejen de acosarte es **alejarte para no permitir que siga ocurriendo**. Así que cuando comience camina como si no te importara y busca a tus amigos o a personas de confianza.

**Busca ayuda**

Y lo más importante en estas situaciones, sobre todo si es algo habitual y empiezas a estar mal ante lo que ocurre es que siempre busques ayuda de los demás, **no te calles lo que te está ocurriendo** porque no debes sentir vergüenza. Las personas de tu alrededor te quieren y harán lo que sea necesario para ayudarte y conseguir que tú estés bien.

**No muestres tus sentimientos al acosador**

Es importante que no muestres tus sentimientos cuando te insulten porque será como un premio para ellos y te provocarán aún más haciendo crecer la situación de bullying, pero tampoco pierdas los estribos porque responder a las provocaciones también es como premiarles y más reacciones buscarán en ti.

**¿Te acosan tus propios amigos?**

Si son tus amigos los que se burlan de ti tendrás que pensar si realmente son tus amigos o si lo que quieren es reírse de ti y hacerte daño, si te molestan mucho es posible que tengas que buscarte otras amistades, pero antes de hacerlo habla con ellos para mostrar tu malestar y saber si realmente están de broma o no.