



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

¡Estamos Tan Estresados!



Hay muchos momentos en los que todos nos ponemos muy estresados. Esto le puede ocurrir tanto a los niños como a los adultos. Nuestra actitud puede determinar la forma en la que nuestros cuerpos reaccionan al estrés. Es la responsabilidad de los padres ayudarle a los niños a lidiar con las situaciones estresantes o hasta hacerle cambios al horario o a las actividades para prevenir el estrés en la vida de sus niños.

Varias cosas le pueden causar estrés a los niños:

Responsabilidad – Asegure que sus niños no tengan demasiadas responsabilidades familiares, tales como el cuidar a sus hermanos menores, demasiadas tareas domésticas, la preparación de las comidas, o escucharle a usted quejarse de sus problemas de trabajo.

Cambios en los horarios – Es difícil para algunos niños ajustarse si ocurren muchos cambios en sus horarios diarios. Esto puede incluir ir de la casa al sitio de cuidado, luego a la escuela, entonces de nuevo al sitio de cuidado, y más tarde de vuelta a casa. También los programas de actividades y de deportes que se hacen después de la escuela pueden causar muchos cambios en los horarios diarios de los niños.

El estrés emocional – Este tipo de estrés puede ser causado por las riñas de los padres, el divorcio o la separación, el mudarse a una nueva casa, o el nacimiento de un nuevo bebé. También puede ser causado por la ansiedad de separación, la cual ocurre cuando los padres se deben ausentar de sus niños, es normal para los niños de ciertas edades.

El estrés causado por la escuela – Este puede ser causado por el comportamiento de otros niños en la escuela, por dificultades con la visión o el oído, con el tamaño del salón de clases, o porque el niño está aburrido con su trabajo escolar.

El estrés provocado por los medios de comunicación – Los programas de televisión y los juegos de video pueden presentarle a los niños con información que les puede causar estrés o exponerlos a demasiada violencia. Los programas de televisión tienden a bombardear a los niños con mucha información a un paso muy acelerado. Los niños a veces no tienen tiempo para asimilar o ajustarse a tanta información que se les presenta con tanta rapidez. La televisión y los juegos de video también les quita el tiempo que podrían estar utilizando para jugar afuera, lo cual es muy relajante para los niños.

Reduzca el estrés en la vida de sus niños asegurando que tengan tiempo en sus horarios diarios para jugar, usar su imaginación, y para ver o leer libros. Los niños necesitan ser niños. Mantenga los cambios en los horarios y las actividades extraordinarias en un mínimo. Asegure tener tiempo para hablar con sus niños todos los días. Tome tiempo para disfrutar de sus niños y para reducir el estrés en su vida al mismo tiempo!

Cosas Que Hacer Con Los Niños

El juego es muy eficaz para aliviar el estrés en los niños. A continuación hay algunas actividades que pueden reducir el estrés:

- Romper papeles puede ser muy divertido. Deje que sus niños se diviertan “de lo lindo” con un montón de periódicos y revistas viejas. Permítales romper el papel de cualquier forma que ellos quieran. A los niños les encanta también hacer Pelotas de papel y lanzarlas. Estas pelotas de papel son suaves y seguras.
- El pintar con los dedos también es una Buena forma de aliviar el estrés. Cubra su mesa con un mantel de plástico o con una vieja Cortina de baño. Déle a los niños algunas hojas o pedazos de papel grandes y algunos botecitos de pintura para pin tar con los dedos. Usando los dedos, las manos, y hasta los codos, los niños se pueden divertir en grande pintando.
- Dibujar con tiza en la acera, el patio, o la entrada para el coche, donde se pueda lavar fácilmente más tarde es otra actividad que ayuda a reducir el estrés.
- La risa también es una gran forma de prevenir el estrés. Canten canciones sin sentido o lean algunos poemas o cuentos cómicos. Tome tiempo para divertirse y para hacer el payaso con sus niños.
- Apretar y amasar play dough o plasticina también es bueno para aliviar el estrés.



Receta para Play Dough



Lo que necesita:

Un tazón,
una cuchara,
3 tazas de harina,
1 taza de sal,
1 taza de agua,
1 cucharada de aceite para cocinar, y
colorante para comidas

Lo que debe hacer:

Mezcle la harina y la sal en el tazón. Agregue el agua, el aceite, y unas gotas de colorante. Mezcle todos los ingredientes y amáselos hasta que estén suaves.

Días Festivos Seguros

Aquí hay algunos consejos para que los días festivos sean seguros para usted y su familia:

- Si tiene un árbol de navidad, elija un lugar seguro donde esté lejos del calor y donde no se seque demasiado rápido. Póngalo en una base segura para que no se caiga cuando los niños estén jugando cerca de él.
- Use solo luces que hayan sido examinadas y aprobadas.
- Las decoraciones deben ser no-inflamables o tener un retardante de llamas.
- Mantenga los ornamentos filosos o quebradizos fuera del alcance de los niños.
- No deje velas encendidas sin supervisión.
- Los días festivos tienden a hacer que las personas de diferentes edades se congreguen en la cocina. Supervise los niños para prevenir heridas y lesiones.
- Tenga cuidado de las plantas venenosas como poinsettias, holly, y mistletoe.
- Continúe revisando las listas de juguetes retirados del mercado por contener pinturas con plomo, imanes, sustancias químicas, o partes pequeñas. Vaya al sitio en la Red de Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad al Consumidor) en www.cpsc.gov para obtener la información más reciente.
- Lea las etiquetas de los juguetes antes de permitir que los niños jueguen con ellos.
- Asegure que los medicamentos estén fuera del alcance de los niños. Esto es mucho más importante cuando tenga parientes o amistades de visita.
- Toda la familia se debe abrochar el cinturón de seguridad cuando viajen en cualquier vehículo. Los niños deben ir sentados en asientos de seguridad aprobados o llevar el cinturón abrochado y que sea apropiado para sus edades.
- ¡Nunca deje a un niño solo en un vehículo!
- Revise caminando detrás de su vehículo antes de dar marcha atrás para cerciorarse de que todos los niños están seguros.



Family Time/Work Time: December 2007

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development and Early Learning. Developed by the Better Kid Care Program, 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: www.betterkidcare.psu.edu.

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

Resources: *Children and Stress*, *Parents Count*, Better Kid Care Program, Penn State University; *Safe Kids NEWZ*, Fall/Winter 2007, Safe Kids Pennsylvania

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Copyright © 2007 The Pennsylvania State University