

S.O.S.
Estudiantes estresados
y lo que usted puede hacer al respecto

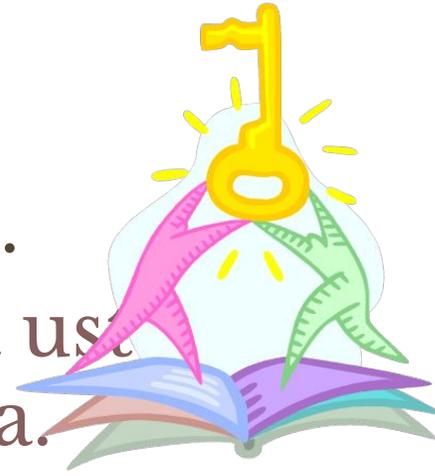
Presentación para
padres y tutores

Distrito Escolar Unificado Newport-Mesa

Lucy A. Vezzuto, Ph.D.

Conceptos clave

- Los jóvenes experimentan estrés.
- El estrés temporal es bueno para usarlo y promueve la salud y la resistencia.
- El estrés se puede manejar con estrategias saludables para sobrellevar la enfermedad.
- El estrés crónico o agudo puede afectar el aprendizaje, la salud mental y física y el desarrollo cerebral.
- Los adultos pueden modelar y enseñar estrategias saludables para hacer frente al estrés.
- Podemos ayudar creando ambientes no amenazantes y ayudar a los jóvenes a



Los jóvenes son vulnerables al estrés

- Trastorno familiar y conflictos: divorcio, pérdida de un ser querido, mudarse
- Salud mental de los padres
- Angustia socioeconómica
- Vulnerabilidad temperamental
- Abuso o negligencia de las necesidades del niño
- Rutinas sobreprogramadas y agitadas (*el niño-adolescente apresurado*)
- Fiestas, mascotas, nuevos hermanos(as)
- Ansiedad sobre las pruebas, dificultad con el trabajo escolar
- Pandemia: horarios alterados, aislamiento, falta de interacción social



Durante una crisis, los niños reaccionan tan bien como los adultos lo hacen en sus vidas.



E. Aguilar, 11.28.2020 Building
Trauma-Sensitive Schools, ASCD

Poder de los padres



Menos estrés
familiar ligado a
una mejor
conducta infantil

APA

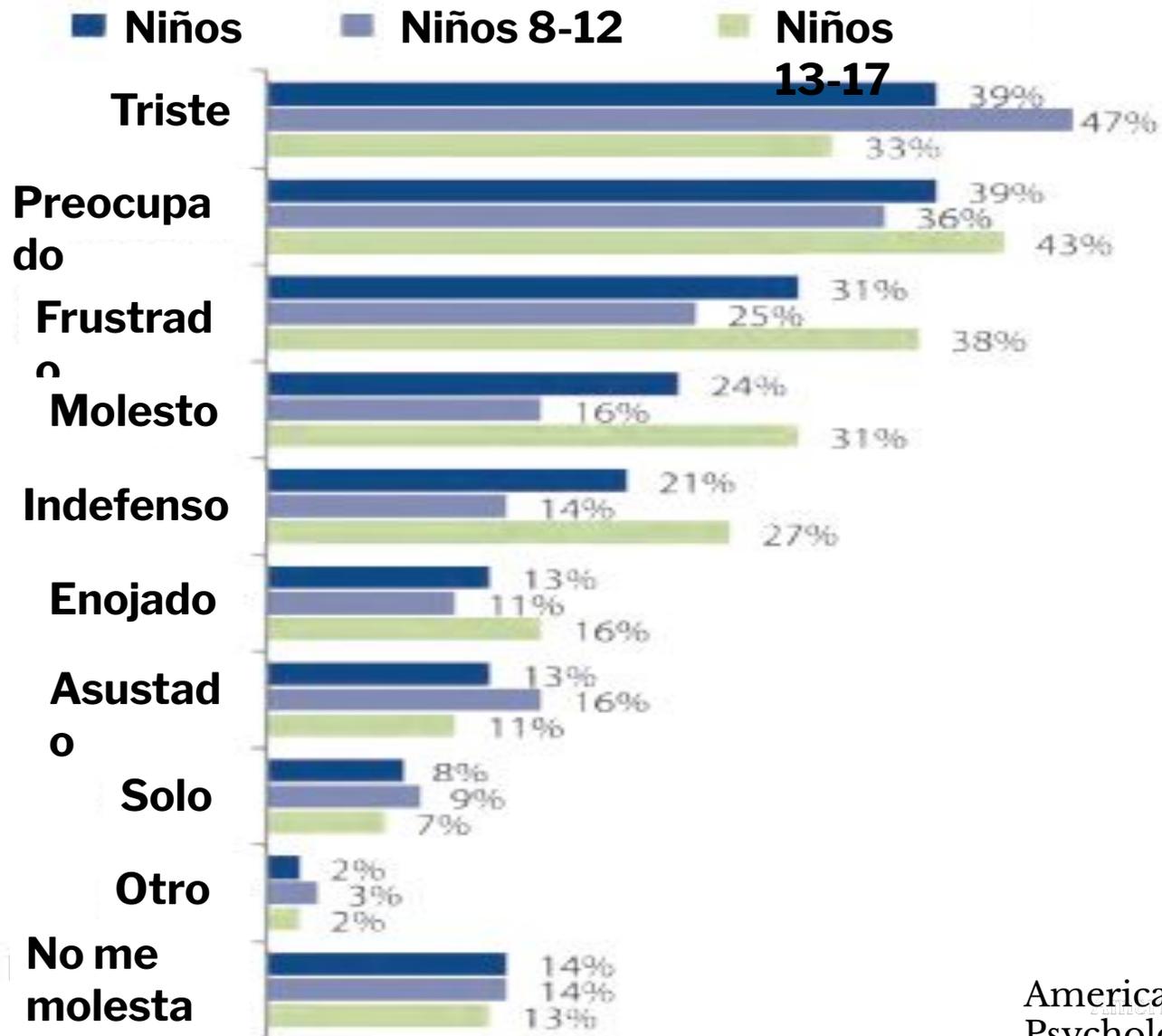
2004

La habilidad esencial #1 para ser padres es la habilidad de proveer amor y afecto.

La habilidad esencial #2 para la crianza de los hijos es...
La capacidad de los padres para manejar su propio estrés

Esto era un buen predictor de la calidad de su relación con sus hijos

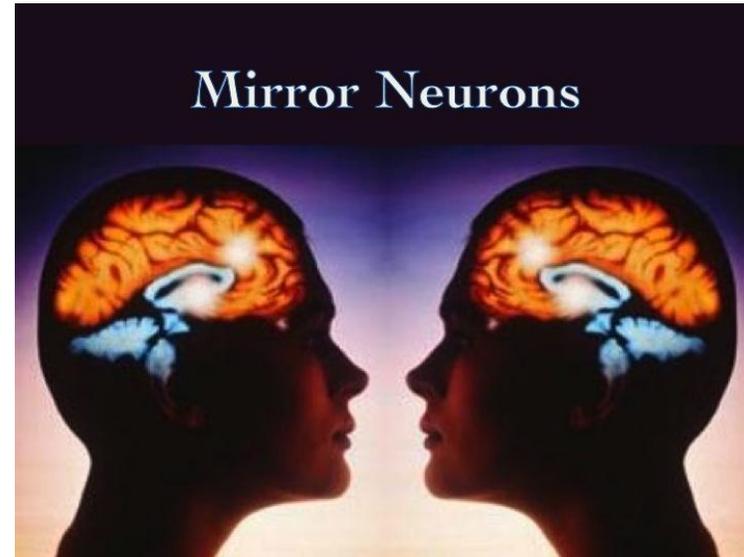
Cómo se sienten los niños cuando sus padres están estresados



BASE: Youth (n=1032); Tweens (n=460); Teens (n=572)
Q4016 When your ADULT is stressed or worried how do you feel?

American Psychological Association, 2010

Los jóvenes están observando y aprendiendo de los adultos

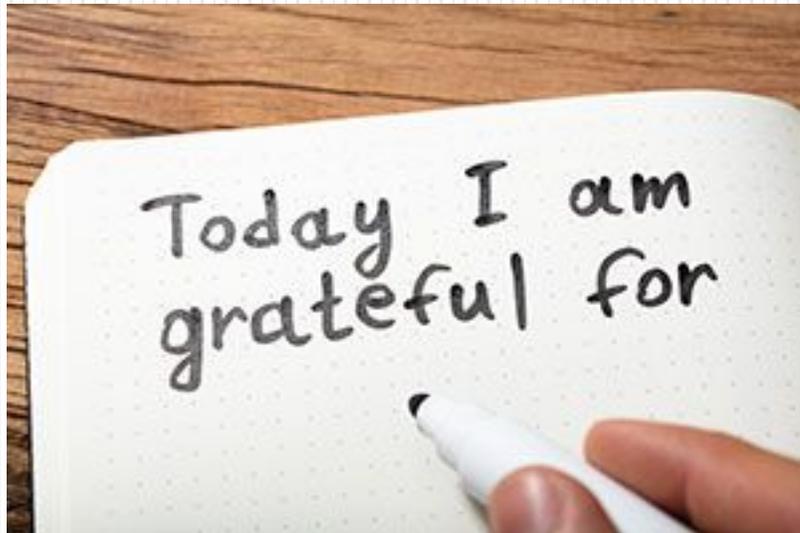


Mira, siente y piensa, imita



**Los padres y otros
adultos pueden jugar
un papel crítico en
ayudar a los niños a
manejar el estrés
modelando
comportamientos
saludables de control
del estrés.**

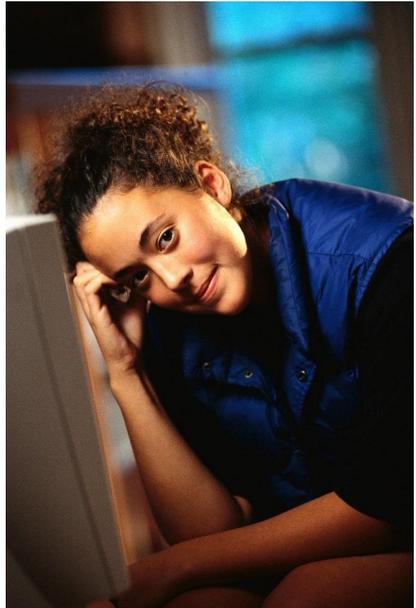
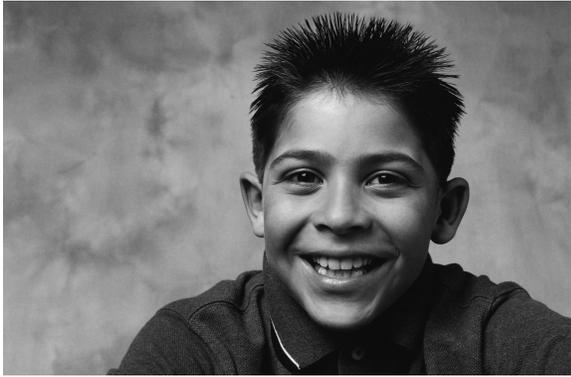
Una práctica de manejo del estrés: gratitud



¿Por qué estás
agradecido
ahora mismo?

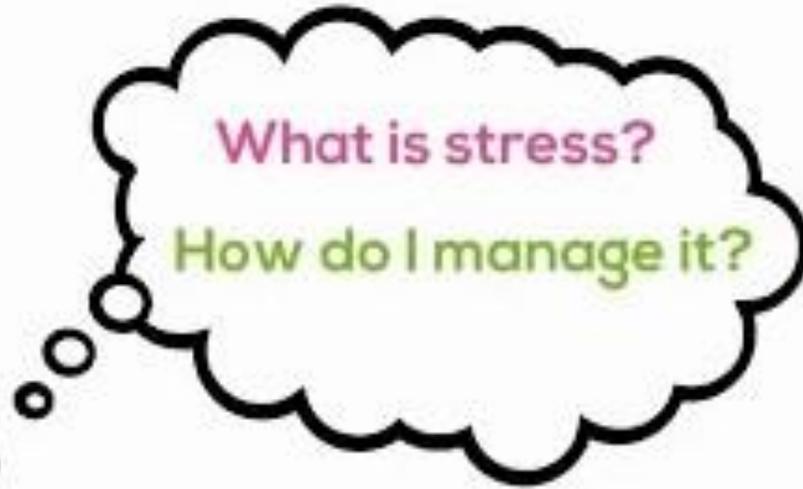
¿Qué necesitan los jóvenes para florecer?

El entorno de crianza tiene efectos profundos en el desarrollo del cerebro



- Necesitan amor, cuidado y seguridad
- Relaciones positivas y redes sociales
- Alto desafío, baja amenaza
- Puntos de acceso creativos, novedad y juego
- Sueño suficiente
- Actividad física y descansos
- Habilidades para hacer frente

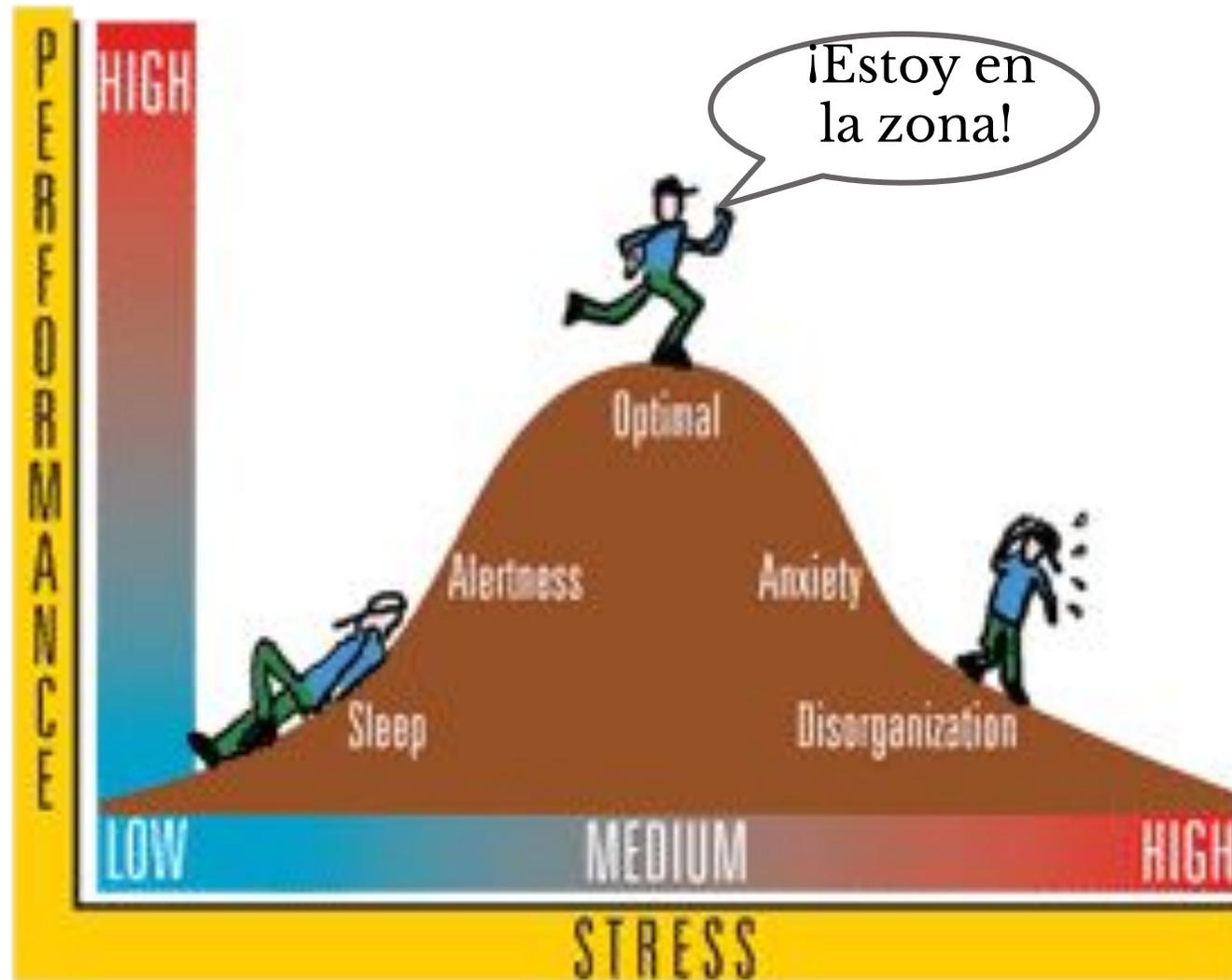
¿Qué es el estrés?



<https://youtu.be/jHjkEfwfECo?list=PL7F7AFBD5CAEFD018>

Cierta cantidad de estrés es una parte normal de la vida.

Conexión de rendimiento de



Tipos de estrés

Positivo

Breves aumentos en el ritmo cardíaco, elevaciones leves en niveles de hormonas.

Tolerable

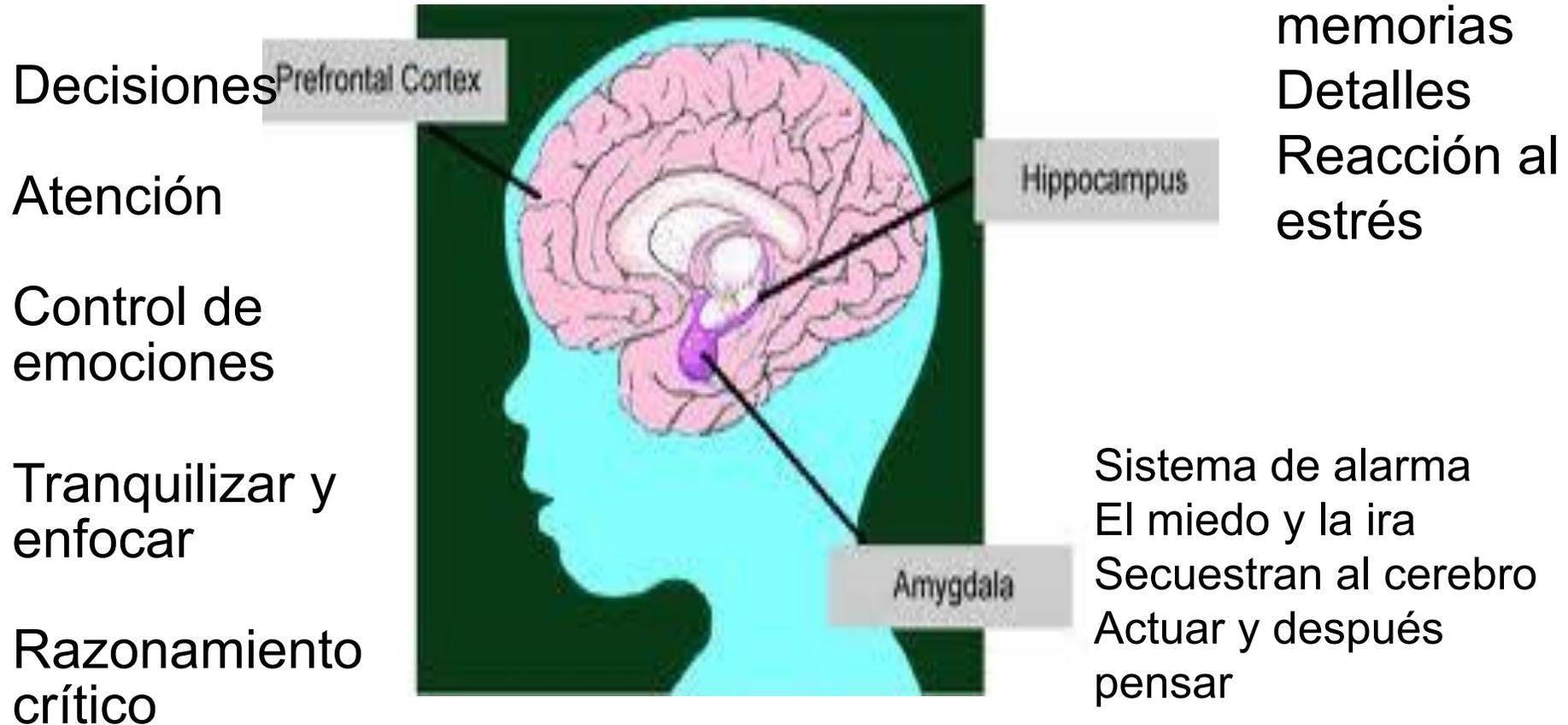
Respuestas a estrés serio y temporal, amortiguado por relaciones de apoyo.

Tóxico

Activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés en ausencia de relaciones protectoras.

¿Cómo afecta el estrés crónico al cerebro, la conducta y el aprendizaje?

El estrés afecta al cerebro



**Un cerebro muy estresado no funciona muy bien.
Es más difícil controlar
nuestras emociones, aprender y tomar decisiones.**

El estrés crónico
es el enemigo del aprendizaje.
El estado mental óptimo
para aprender es estar alerta
tranquilamente.



El estrés crónico afecta...

Memoria de trabajo

Habilidades sociales

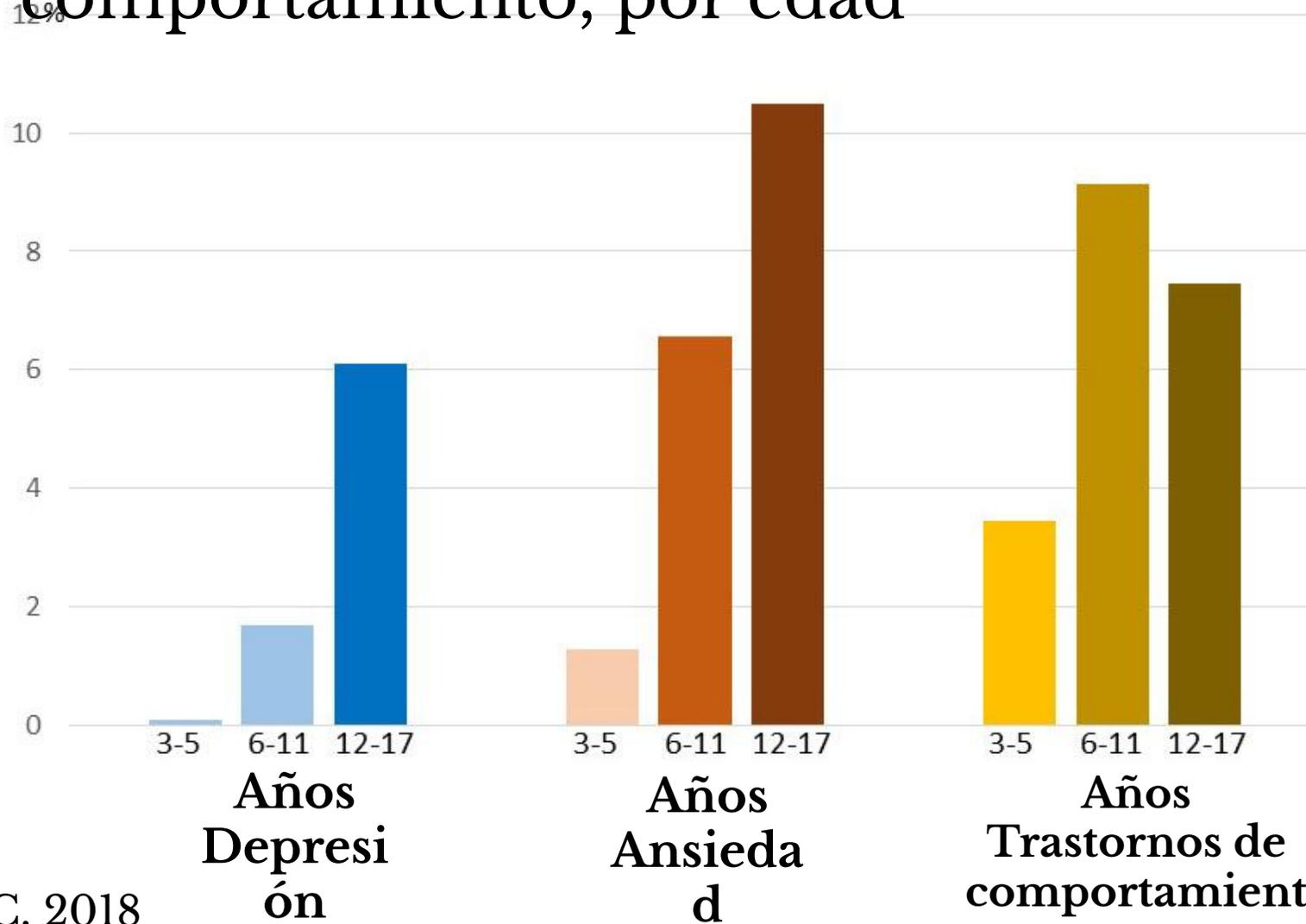
Cambios de hábito

Toma de decisiones.

Salud mental y estrés

Antes de la

Depresión, ansiedad, trastornos de comportamiento, por edad



CDC, 2018

1 en 5

Jóvenes de 3-17 años de edad con un trastorno mental, emocional, de desarrollo o de conducta

1/2 reciben tratamiento

Aumento del 57%

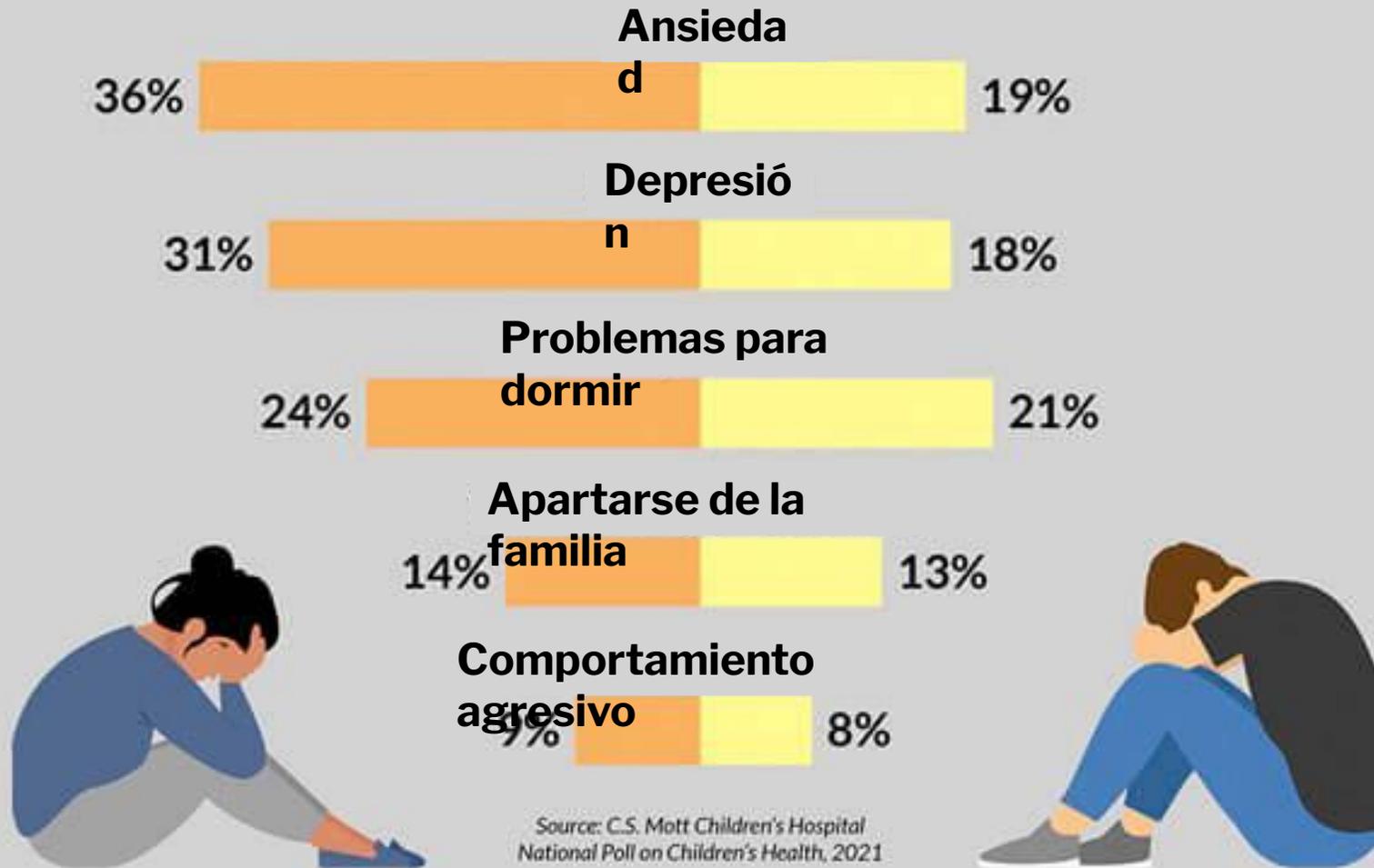
Tasas de suicidio entre jóvenes de 10-24 años enter el 2007 y 2018
U.S. Surgeon General, 2021

Efectos de la pandemia en la salud mental de los

Porcentaje de padres que notan un nuevo problema o un problema existente que está empeorando

Niñas adolescentes

Niños adolescentes



Source: C.S. Mott Children's Hospital National Poll on Children's Health, 2021

Desde el inicio de la pandemia

La depresión y la ansiedad se duplicaron en los niños, dice un estudio sobre la pandemia

1 en 4
niños reportó
depresión



1 en 5
Niños reportó
ansiedad



Pandemia, factores estresantes y adolescentes: bolsa mixta



- Temores sobre seguridad, estabilidad, lo desconocido
- Romper rutinas
- Aislamiento y confinamiento social
- Luto y dolor
- Disturbios e inequidades sociales
- Finanzas familiares
- Tiempo de pantalla (+ y -)
- Dormir más (+)
- Sentirse más cerca de la familia (+)

¿Cuáles son las señales y síntomas del estrés juvenil continuo?

Los jóvenes reaccionan al estrés de diferentes maneras

- Enfermedad
- Insociable
- Nervioso
- Mostrar enojo
- Exigir atención
- Aislarse a sí mismos
- Agitado fácilmente
- Irritable
- Letárgico
- Perezoso

Algunos niños manejan los factores estresantes mejor que otros.

Señales de advertencia de estrés físico

Dolores de cabeza

Mareos

Dolores de estómago

Aflicción menstrual

Trastornos del sueño

Náuseas

Dolor lumbar
exceso

Pérdida del apetito o comer en

Fatiga

Palpitaciones cardíacas

Cansancio

Inquietud

Manos y pies fríos

Ataques de asma

Dolor de cuello y hombros
frecuentes

Resfriados y gripe

Indigestión
grado

Infecciones frecuentes de bajo

Señales de estrés conductuales, cognitivas y emocionales

Problemas de memoria

Incapacidad para
concentrarse

Mal juicio

Ver sólo lo negativo

Pensamientos ansiosos o
de carreras

Preocupación constante

Uso excesivo de alcohol

Criticar a los demás

Masticación compulsiva
de chicle

Mal humor

Irritabilidad o temperamento
impaciente

Agitación, incapacidad para
relajarse

Sentirse abrumado

Soledad

Depresión, infelicidad general

Sentirse impotente

Pensamientos de huir

Vacío, duda

Falta de creatividad

Falta de sentido del humor

Otros posibles indicadores de estrés en adolescentes



- Evitar significativamente a los padres
- Abandonar las amistades de largo tiempo para un nuevo grupo de compañeros
- Expresar hostilidad excesiva hacia los miembros de la familia



Esté al tanto
de cambios
en hábitos o
comportami
entos

**A menudo, los
síntomas de
estrés no
administrado
se confunden
como
comportamien
tos
inapropiados.**



Salud mental durante COVID-19: señales de que su adolescente puede necesitar más apoyo



- Cambios de humor
- Cambios en el comportamiento
- Pérdida de interés
- Es difícil quedarse dormido o dormir todo el tiempo
- Problemas con la memoria, el pensamiento o la concentración
- Menos interés en el trabajo escolar
- Cambios de apariencia
- Aumento de comportamientos riesgosos o imprudentes (drogas, alcohol)

¿Cómo hacen frente los jóvenes al estrés?

Preguntándole a los niños cómo afronta

niños
de
9-13
años

el 52% juega o hace algo activo

el 44% escucha música

el 42% ve televisión o jugar a videojuegos

el 30% habla con un amigo

el 29% trata de no pensar en ello

el 28% trata de encontrar soluciones

el 26% come algo

el 25% se autolesionó

el 23% pierde su temperamento

el 22% habla con un padre de familia

el 11% llora

Adolescentes...

..

Fumar

Alcohol

Otros

medicamentos

Dormir

Conexiones

familiares

La cobertura no saludable puede dar lugar a una serie de problemas



- Rendimiento académico deficiente
- Problemas de conducta
- Ansiedad
- Depresión
- Suicidio
- Trastornos alimenticios
- Violencia

(Kovacs, 1997; Matheny et al., 1993)

Trastornos de ansiedad

- Sensación general de aprensión o preocupación y es una reacción normal a situaciones estresantes
- **Las banderas rojas** deben alzarse cuando los sentimientos se vuelven excesivos, los pensamientos se vuelven irracionales y el funcionamiento diario se debilita
- Los trastornos de ansiedad se caracterizan por sentimientos excesivos de pánico, miedo o malestar irracional en situaciones cotidianas

Cuándo preocuparse por el trastorno de ansiedad

- **No habla sobre temores o estrés**
- **Afecta significativamente la vida en el hogar o en la escuela**
- **12-20% de los niños**
- **1/3 de niños con ADHD.**
- **Trauma significativo por ejemplo, incendio en casa, violencia doméstica, abuso, negligencia**

¿Qué son las estrategias de reducción del estrés y cómo pueden ayudar los padres?

Enseñarles a los niños cómo lidiar con los factores estresantes les ayudará a tener éxito.





**¡Buenas noticias!
Usted tiene
opciones.**

Usted puede aprender a
manejar su estrés y emociones
para volverse tranquilo,
enfocado y alerta.

La respuesta de relajación

Un estado de conciencia enfocada con una actitud de interés.

La charla de la mente se reduce y se vuelve más clara y calmada.



Los fundamentos de cómo relajarse



- La actitud mental es pasiva, no juzgadora, y neutral
- Repita un estímulo simple mental o físico como la respiración, una palabra, frase, imagen o movimiento
- Opcional: Una ubicación cómoda y un entorno tranquilo

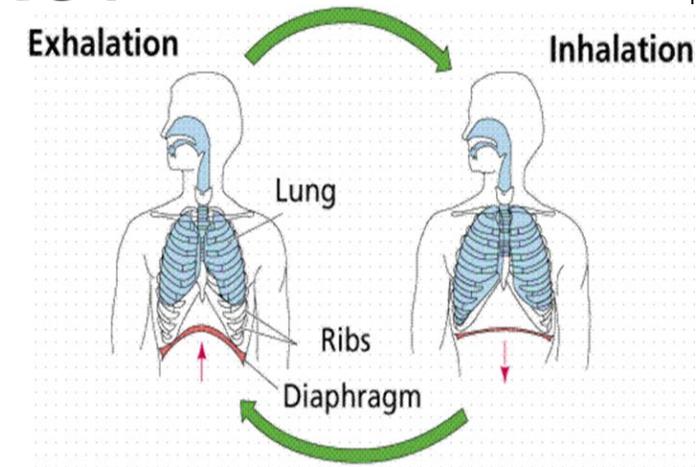
La relajación afecta **su mente y cuerpo**



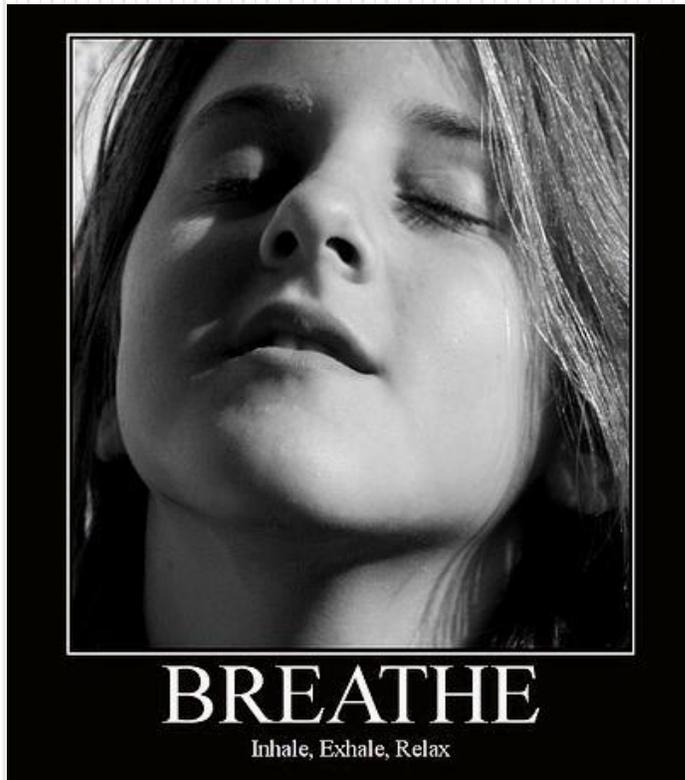
- ✓ Menos miedo y ansiedad
- ✓ **Reduce la tensión muscular**
- ✓ Tranquiliza la mente
- ✓ **Mejora el sueño**
- ✓ Mejora el enfoque y la concentración
- ✓ **Mejora de la función inmune**
- ✓ Ayuda con la solución de problemas creativamente
- ✓ **Reducción de la fatiga**
- ✓ Disminución de la depresión
- ✓ **Disminuye la impulsividad**

¿Respiración estresante o relajante?

- La forma en que respira puede afectar los niveles de estrés
- Respiración torácica poco profunda relacionada con el estrés
- Respiración diafragmática profunda vinculada a la relajación mejor salud y control del dolor
- Centrarse en la respiración puede desencadenar la relajación y liberar toxinas corporales



Una práctica de manejo del estrés: respiración profunda



Una práctica fundamental:
Haga una pausa y respire profundamente

Practique la respiración abdominal profunda



- Una de las formas más eficaces de mantener el control
- Enseñe y practique repetidamente cuando esté tranquilo
- Sentado con la espalda recta y presionado en una silla para el apoyo
- Inhale lentamente cuente a 5 - cuenta de pausa a 2 - cuenta de exhalación a 5 y luego repita
- Coloque la mano sobre el vientre. Observe que el abdomen se expande y contrae.
- Para niños muy pequeños: acostarse con un pequeño y suave juguete de felpa en la barriga para que el niño pueda hacer que el juguete se eleve y caiga



Ayudando a su niño y adolescente a hacer frente al estrés

- Fomente el ejercicio vigoroso *
- Hablen cuando hay problemas; **escuche**
- Practique la relajación y las habilidades para calmarse por sí mismos
- Enseñe que los errores están bien
- Reglas y consecuencias claras
- Enseñe cómo manejar situaciones difíciles
- Cuente historias de afrontamiento efectivo
- Tener rituales y rutinas familiares



La actividad física está relacionada constantemente con niveles más altos de autoestima y niveles más bajos de ansiedad y estrés.

Destruyores de estrés

Reír



Ejercicio
o deportes



Respira
profundamente



Lee
un buen libro

Da un paseo

Escuchar música
tranquilizante



Bostezar
y estirar



Hablar con
un amigo 

Haz
música



Juega

Dibuja

Imagínate
en
un lugar
hermoso



Relájese
y
tómese
scansos



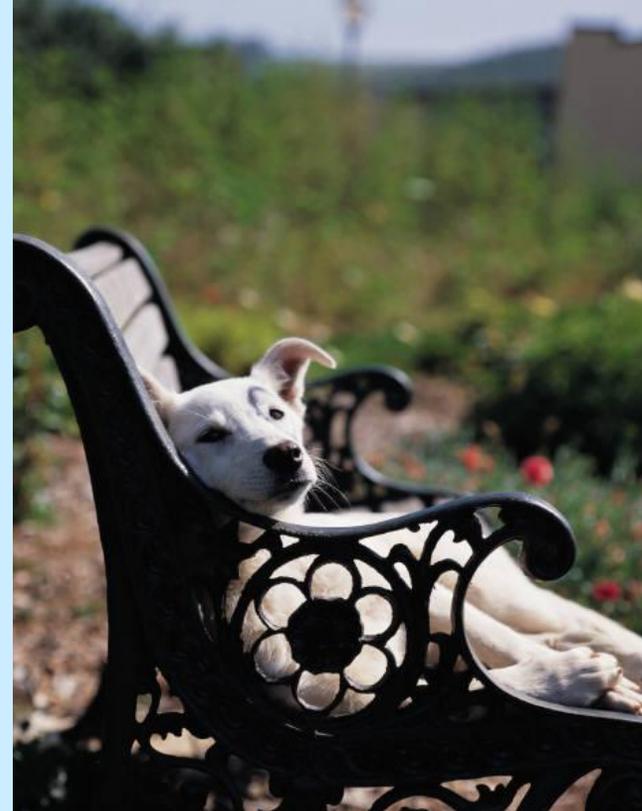
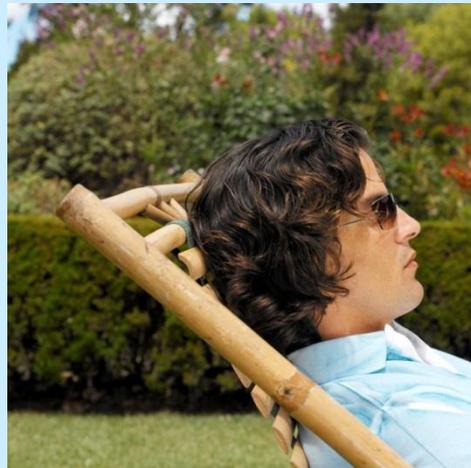
Juegue
con su
mascota



Necesitamos nuestro propio grupo de herramientas que destruyen el estrés.

Tómese descansos regulares

Nuestro cerebro necesita tiempo de inactividad.



Refresque la mente y el cuerpo



Estar agradecido puede hacerle más feliz

- ❖ Cuento hasta 3 bendiciones cada día.
- ❖ Agradezca a alguien que ha dado por hecho que siempre va a estar ahí.
- ❖ Mantenga un registro de la frecuencia con la que usted dice gracias e intente duplicarlo en una semana.
- ❖ Cuando despierte, piense en una cosa que agradece.

Stay healthy. Stay calm.

8 tips for managing your child's anxiety about COVID-19.



Create a routine.



Listen to your child and check in frequently.



Look for signs of anxiety.



Teach coping skills.



Focus on controllable tasks like washing hands.



Encourage positive thinking.



Stay connected.



Seek professional help if needed.

Get more tips and resources at [childrens.com/covid19](https://www.childrens.com/covid19)

children'shealth[®] 

Helping Children Cope with Stress

STRESS can affect anyone—even a child—who feels overwhelmed. Stress comes from the demands placed on a person and his or her ability (or perceived ability) to meet them. Childhood stress comes from outside sources (family, friends, school, illness, death of loved ones, divorce, and disasters) and from within (pressures children place on themselves).

What are the signs my child is feeling stress?

- Mood swings
- Acting out
- Changes in sleep patterns
- Bedwetting
- Stomachaches
- Headaches
- Nightmares
- Separation anxiety
- Overreactions to problems
- Drastic changes in academic performance
- Refusal to participate in activities
- Trouble concentrating
- Problems completing schoolwork
- Withdrawal
- Regression (common in younger children; may include thumb sucking, hair twirling)
- Lying, bullying, and defiance of authority (common in older children)

You may not be able to keep your child from feeling frustrated, sad, or angry, but you can help him or her cope with these emotions.

Seek help when problems appear to be serious and/or interfere with daily living. Talk to your child's doctor or a counselor.



Orange County Dept. of Education
K-12 Student Mental Health Initiative
Lucy A. Vezzuto, Ph.D.
www.ocde.us/HealthyMinds

Source: SAMSHA

How can I help my child?

- Make time for your child each day.
- Give your child lots of hugs and kisses.
- Notice your child's feelings out loud.
- Listen to your child—allow him or her to talk about things that may be causing stress.
- Help your child by discussing potentially stressful situations and helping him or her prepare for them.
- Just be there. Respect your child and tell him or her you'll be there when he or she is ready to talk.
- Be patient. Resist the urge to fix every problem. Help your child grow into a good problem solver.
- Avoid talking about your troubles around your child.
- Ensure that your child gets proper rest.
- Ensure that your child gets proper nutrition—balanced meals and regular eating times.
- Ensure that your child gets enough exercise.
- Avoid overscheduling. Help your child manage his or her time and responsibilities.
- Ensure that your child has play time and quiet time.
- Monitor exposure to news about trauma.

What Teens Can Do to Reduce Their Stress

- Exercise and eat regularly.
- Get enough sleep; teens need about 9 hours of sleep per night to be sufficiently rested.
- Avoid excess caffeine intake which can increase feelings of anxiety & agitation.
- Avoid illegal drugs, alcohol and tobacco.
- Learn relaxation exercises (abdominal breathing and muscle relaxation techniques).
- Develop assertiveness training skills. For example, state feelings in polite, firm and not overly aggressive or passive ways: "I feel angry when you yell at me. Please stop yelling at me."
- Rehearse and practice situations which cause stress. One example is taking a speech class if talking in front of a class makes you anxious.
- Decrease negative self-talk: challenge negative thoughts about yourself with alternative neutral or positive thoughts. "My life will never get better" can be transformed into "I may feel hopeless now, but my life will probably get better if I work at it and get some help."
- Learn to feel good about doing a competent or "good enough" job rather than demanding perfection from yourself and others.
- Take a break from stressful situations. Activities like listening to music, talking to a friend, drawing, writing, or spending time with a pet can reduce stress.
- Build a network of friends who help you cope in a positive way.

Teen Stress and What to Do About It

Teenagers, like adults, may experience stress every day and can benefit from learning stress management skills. Most teens experience more stress when they perceive a situation as dangerous, difficult, or painful and they do not have the resources to cope. Some sources of stress for teens might include:

- School demands and frustrations
- Negative thoughts and feelings about themselves
- Changes in their bodies
- Problems with friends and/or peers at school
- Unsafe living environment/neighborhood
- Separation or divorce of parents
- Chronic illness or severe problems in the family
- Death of a loved one
- Moving or changing schools
- Taking on too many activities or having too high expectations
- Family financial problems

Some teens become overloaded with stress. When it happens, inadequately managed stress can lead to anxiety, withdrawal, aggression, physical illness, academic shutdown, or poor coping skills such as drug and/or alcohol use.

When we perceive a situation as difficult or painful, changes occur in our minds and bodies to prepare us to respond to danger. This "fight, flight, or freeze" response includes a faster heart and breathing rate, increased blood to muscles of arms and legs, cold or clammy hands and feet, upset stomach and/or sense of dread.

The same mechanism that turns on the stress response can turn it off. As soon as we decide that a situation is no longer dangerous, changes can occur in our minds and bodies to help us relax and calm down. This "relaxation response" includes decreased heart rate and breathing rate and a sense of well-being. Teens that develop a "relaxation response" and other stress management skills feel less helpless, more in control and have more choices when responding to stress.

Parents can help their teen in these ways:

- Listen carefully to teens and watch for overloading
- Learn and model stress management skills
- Support involvement in exercise, sports and other pro-social activities
- Monitor if stress is affecting teen's health behavior, thoughts, or feelings

By using these and other techniques, teenagers can begin to manage stress. If a teen talks about or shows signs of being overly stressed, a consultation with a child and adolescent mental health professional may be helpful.

Source: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Facts for Families Bulletin Orange County Dept. of Education K-12 Student Mental Health Initiative www.ocde.us/healthyminds

Para padres: Ayudar a los niños a lidiar con el estrés

El **ESTRÉS** puede afectar a cualquier persona, incluso a un niño que se siente abrumado. El estrés proviene de las demandas que se le imponen a una persona y su capacidad (o capacidad percibida) para cumplirlas. El estrés en la niñez proviene de fuentes externas (familia, amigos, escuela, enfermedades, la muerte de un ser querido, divorcio y catástrofes) y de fuentes internas (las presiones que los niños se imponen en ellos).

¿Cuáles son las señales que indican que mi hijo sufre de estrés?

- Cambios del estado de ánimo
- Rebeldía
- Cambios en los patrones del sueño
- Incontinencia urinaria al dormir
- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Pesadillas
- Ansiedad de separación
- Reacciones exageradas ante los problemas
- Cambios drásticos en el rendimiento académico
- Rechazo a participar en actividades
- Problemas en concentrarse
- Problemas para completar las tareas escolares
- Aislamiento
- Regresión (común en los niños pequeños; tales como chuparse el pulgar, dar vueltas el cabello)
- Mentir, intimidar y desacato a la autoridad (común en niños mayores)

Quizás no pueda evitar que su hijo se sienta frustrado, triste o enfadado, pero puede ayudarlo a lidiar con estas emociones.

Busque ayuda cuando los problemas parecen ser graves y/o interfieren con su actividad diaria. Hable con el médico de su hijo o con un consejero.



Departamento de Educación del Condado de Orange
Iniciativa de Salud Mental Estudiantil K-12
Lucy A. Vezzuto, Ph.D.
www.ocde.us/HealthyMinds

Fuentes: SAMSHA

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Dedíquele tiempo a su niño cada día.
- Dele a su hijo muchos abrazos y besos.
- Identifique los sentimientos de su hijo en voz alta.
- Escuche a su hijo y permítale a él que hable sobre las cosas que le pueden estar causando estrés.
- Ayude a su niño dialogando sobre situaciones potencialmente estresantes y ayúdelo a que esté preparado para afrontarlas.
- Esté presente. Respete a su hijo y dígame que usted va a estar allí cuando él esté listo para hablar.
- Sea paciente. Resista la tentación de resolver cada problema. Ayude a su hijo a convertirse en una persona que resuelve los problemas de manera inteligente.
- Evite hablar de sus problemas alrededor de su hijo.
- Asegúrese que su hijo descanse lo necesario.
- Asegúrese que su hijo reciba la nutrición adecuada, tal como alimentos balanceados y que coma a horas regulares.
- Asegúrese que su hijo haga suficiente ejercicio.
- Evite programar muchas actividades a la vez. Ayude a su hijo a administrar su tiempo y responsabilidades.
- Asegúrese que su hijo tenga tiempo para jugar y también un tiempo de reposo.
- Cuide que no esté expuesto a noticias traumáticas

Para padres: El estrés en adolescentes y qué hacer al respecto

¿Qué pueden hacer los adolescentes para reducir su estrés?

- Hacer ejercicio y comer con regularidad.
- Dormir lo suficiente; los adolescentes necesitan dormir alrededor de 9 horas cada noche para descansar adecuadamente.
- Evitar el exceso de cafeína ya que puede aumentar la ansiedad y agitación.
- Evitar drogas ilegales, alcohol y el tabaco.
- Aprender ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación muscular).
- Desarrollar las habilidades de autoafirmación. Por ejemplo indicar los sentimientos de manera educada, firme y no de manera extremadamente agresiva o pasiva: "me siento enojado cuando me gritas. Por favor deja de gritarme".
- Ensayar y practicar las situaciones que causan estrés. Un ejemplo es tomar una clase de expresión oral si es que hablar enfrente de la clase lo pone ansioso.
- Disminuir los pensamientos negativos sobre uno mismo: cambiar los pensamientos negativos sobre uno con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca mejorará" se puede transformar en "Yo puedo sentirme desesperado ahora, pero mi vida probablemente se mejorará si pongo de mí y busco ayuda".
- Aprender a sentirse bien cuando uno realiza un buen trabajo o un trabajo "suficientemente bueno" en vez de exigirse perfección a uno mismo y a los demás.
- Tomar descansos de situaciones estresantes. Actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar tiempo con una mascota puede reducir el estrés.
- Construir una red de amigos que ayuden a lidiar con las circunstancias de manera positiva.

Los adolescentes, tal como los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y pueden beneficiarse al aprender técnicas para manejar el estrés. La mayoría de adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y no tienen los recursos para lidiar con la misma. Algunas causas de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Demandas y frustraciones escolares
- Pensamientos y sentimientos negativos acerca de ellos mismos
- Cambios en su cuerpo
- Problemas en la escuela con sus amigos y/o compañeros
- Un entorno de vida inseguro o una vecindad insegura
- Separación o el divorcio de los padres
- Enfermedades crónicas o problemas graves en la familia
- La muerte de un ser querido
- Mudarse o cambiarse de escuelas
- Participar en muchas actividades o tener expectativas demasiado altas
- Problemas financieros de la familia

Algunos adolescentes se sobrecargan de estrés. Cuando esto sucede, un inadecuado manejo del estrés puede conducir a la ansiedad, aislamiento, agresión, enfermedad física, fracaso escolar o al uso de drogas y/o alcohol como consecuencia de no tener técnicas adecuadas para lidiar con los problemas.

Cuando percibimos una situación como difícil o dolorosa, suceden cambios en nuestras mentes y cuerpos para prepararnos a responder ante el peligro. Esta reacción de "lucha, huida o parálisis" incluye una frecuencia cardíaca y respiratoria más acelerada, un aumento de la sangre a los músculos de los brazos y piernas, manos y pies fríos y húmedos, malestar estomacal y/o una sensación de miedo.

El mismo mecanismo que activa la respuesta de estrés lo puede desactivar. Ni bien decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestras mentes y cuerpos que nos ayudan a relajarnos y calmarnos. Esta "respuesta de relajación" incluye la disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria y una sensación de bienestar. Los adolescentes que desarrollan una "respuesta de relajación" y otras técnicas de manejo del estrés se sienten menos impotentes, más en control y tienen más opciones a la hora de responder al estrés.

Los padres pueden ayudar a sus adolescentes de estas formas:

- Escuchen a los adolescentes cuidadosamente y estén pendientes a las sobrecargas
- Aprendan técnicas de manejo del estrés y practíquenlas
- Favorezcan el hacer ejercicio, la participación en deportes y otras actividades sociales
- Supervisen si el estrés está afectando la salud, pensamientos o sentimientos de sus adolescentes

Al usar estas y otras técnicas, los adolescentes pueden empezar a manejar el estrés. Una consulta con un profesional de la salud mental de niños y adolescentes sería beneficioso si un adolescente habla o muestra señales de que está extremadamente estresado.

Fuentes: Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente. Boletín Informativo para las Familias
Iniciativa de Salud Mental Estudiantil del Condado de Educación de Orange K-12
www.ocde.us/healthyminds

How to Talk with Kids about Stress

Source: <https://heartmindonline.org/resources/how-to-talk-with-kids-about-stress>

Mind-Heart Well-being Domain: [Secure and Calm](#)



Find the golden opportunity for children and youth to learn more about stress, not by lecture, but in conversation. [Use the following 8 questions](#) as conversation starters to explore the topic and create an opportunity to listen to the experiences of the children and youth in your life. Ask questions in a private conversation, in a group or as a journal prompt in a relaxed, low-stress atmosphere.

Being “stressed-out” can be confusing, scary, and isolating, but stress isn’t all bad. Some stress is actually a good thing! It is essential for our survival and protects us from danger with a burst of extra energy triggered in the flight or fight response. Too much, chronic and unmanaged stress, however, is not healthy and may be caused by a variety of triggers [depending on age](#).

Use the following 4 questions to de-emphasize negative views and help kids constructively identify their own [signs of stress](#).

1. **What would happen if we were totally stress-free?**
2. **What [causes](#) you to stress out?**
3. **How do you know that your stress level is high? What are your [personal stress signs](#)?**
4. **If you could talk to your stress...what would you tell it about what you like and don’t like about it?**

People manage stress in different ways. Finding what works for an individual takes some experimentation and self-awareness. The final 4 questions help children and youth reflect on their own experiences in order to discover and develop personal coping

Common Signs of Stress

Problems sleeping (this may indicate worry)

Changes in behavior (for example a calm child who becomes agitated & vice-versa)

Very strong emotional outbursts

Difficulty with learning and memory (when a child is stressed they have a hard time focusing and distinguishing between what is relevant and not relevant)

Hyperactive behaviors (think fight & flight!)

Frequent colds and flus (this may be a sign

Search here...

Parents Home

General Health

Growth & Development

Infections

Diseases & Conditions

Pregnancy & Baby

Nutrition & Fitness

Emotions & Behavior

School & Family Life

First Aid & Safety

Doctors & Hospitals

Medications

Q&A

Recipes

En Español



Free preK-12 lesson plans

Aligned to national health education standards

What other parents are reading:

Caring for Kids With the Flu



Helping Kids Cope With Stress

KidsHealth > Parents > School & Family Life > Tough Topics > Helping Kids Cope With Stress

AAA Text Size Print

Listen

Lea este artículo en Español

To adults, childhood can seem like a carefree time. But kids still experience stress. Things like school and their social life can sometimes create pressures that can feel overwhelming for kids. As a parent, you can't protect your kids from stress — but you can help them develop healthy ways to cope with stress and solve everyday problems.

Kids deal with stress in both healthy and unhealthy ways. And while they may not initiate a conversation about what's bothering them, they do want their parents to reach out and help them cope with their troubles.

But it's not always easy for parents to know what to do for a child who's feeling stressed.

Here are a few ideas:

Notice out loud. Tell your child when you notice that something's bothering him or her. If you can, name the feeling you think your child is experiencing. ("It seems like you're still mad about what happened at the playground.") This shouldn't sound like an accusation (as in, "OK, what happened now? Are you still mad about that?") or put a child on the spot. It's just a casual observation that you're interested in hearing more about your child's concern. Be sympathetic and show you care and want to understand.

Listen to your child. Ask your child to tell you what's wrong. Listen

En inglés y español

<http://kidshealth.org/parent/>
 Pestaña: Emoción y comportamiento

Gracias por su tiempo y atención.

Dra. Lucy Vezzuto
L.A. Vezzuto, PhD & Associates
lvezzuto@icloud.com