

# Cómo contener a los niños en situaciones de estrés

*Guía para ayudarlos a sobreponerse*



Todos nos sentimos estresados a veces. Un poco de estrés es algo normal y sano en la vida. Puede ayudarnos a mantenernos a salvo, a esforzarnos más o a ser más fuertes. Sin embargo, el estrés intenso y prolongado puede ser difícil de manejar sin ayuda.

Como padre o cuidador, hay formas en las que puede ayudar a su hijo a manejar el estrés intenso. Al igual que una semilla que supera un entorno adverso para crecer y florecer, usted y su hijo pueden prosperar incluso en tiempos difíciles. Esta guía contiene consejos y recursos de contención que pueden protegerlos de los efectos del estrés intenso. Estas sugerencias también lo ayudarán a conectarse con su hijo.

*Esta guía está dirigida a padres y cuidadores que desean aprender a sobreponerse a situaciones de estrés y ayudar a que sus hijos también lo hagan.*

# EL ESTRÉS COMÚN PUEDE AYUDARNOS A CRECER

Todos nos estresamos algunas veces y a nuestros hijos también les pasa. El cuerpo y el cerebro tienen formas especiales de responder al estrés que nos ayudan a manejar situaciones difíciles. Cuando un automóvil está a punto de atropellarnos, el cuerpo libera hormonas del estrés que elevan el ritmo cardíaco y la presión arterial.<sup>1</sup> El cerebro se centra en el factor de estrés, lo que nos ayuda a actuar con rapidez. Podemos defendernos, huir o quedarnos inmóviles. Nuestra respuesta al estrés nos ayuda a manejar situaciones de estrés cotidianas y normales de la vida, como vacunarse, hablar en público o ir a una escuela nueva. Una vez que el factor de estrés desaparece o nos adaptamos a él, podemos relajarnos.

## EL ESTRÉS INTENSO AFECTA AL CUERPO Y AL CEREBRO

A veces sucede que la fuente de estrés no desaparece o que se combinan varios factores al mismo tiempo. Podemos superar algunas dificultades, como un accidente o la pérdida de un ser querido, con la ayuda de amigos y familiares que nos brindan apoyo. Sin embargo, algunas experiencias son tan aterradoras, peligrosas, violentas o prolongadas que a veces pueden causar efectos más graves y duraderos.

Cuando se trata de factores de estrés intenso, como los de la figura 1, algunas personas pueden tener pesadillas, miedo, enojo, tristeza, problemas para prestar atención o desesperanza. Algunos tratan de manejar el estrés fumando, consumiendo drogas o bebiendo alcohol. Los factores de estrés intenso también pueden tener un impacto negativo a largo plazo en el aprendizaje, el comportamiento y la salud física y mental. Puede ser difícil para el cuerpo soportar el estrés durante mucho tiempo.<sup>2,3</sup>

## LA BUENA NOTICIA: PODEMOS REPONERNOS Y SALIR ADELANTE A CUALQUIER EDAD

Afortunadamente, todos tenemos resiliencia, que es la capacidad para recuperarnos de dificultades o sobreponernos a la adversidad. Podemos ser más fuertes a cualquier edad. De hecho, casi todos experimentamos estrés intenso o “tóxico” en algún momento. Sin embargo, “la mayoría de las personas superan la adversidad y no desarrollan problemas de salud ni de salud del comportamiento”.<sup>4</sup>

Los padres y cuidadores, en particular, tienen motivos para tener esperanza. “Si su hijo atraviesa una situación difícil, sepa que no está solo. Le sucede a casi la mitad de los niños en los Estados Unidos. Pero hay buenas noticias: Las investigaciones demuestran que los padres pueden ser la fuerza más poderosa para prevenir o incluso revertir el impacto del estrés [intenso] en sus hijos”.<sup>5</sup> Todos tenemos la posibilidad de aprender, cambiar, reponernos y crecer. En el resto de esta guía, encontrará sugerencias para prevenir o revertir los efectos del estrés intenso en usted y su hijo.



### Figura 1: EJEMPLOS DE FACTORES DE ESTRÉS INTENSO

Los investigadores han identificado 10 factores de estrés intenso en la infancia llamados ACE (Adverse Childhood Experiences, experiencias adversas en la infancia): maltrato infantil emocional, físico y sexual; abandono infantil emocional y físico; separación o divorcio de los padres; presenciar malos tratos hacia la madre y que alguien en el hogar tenga una enfermedad mental, abuse de sustancias o esté preso.<sup>6</sup>

Las investigaciones han identificado otras experiencias negativas que también tienen consecuencias graves: la violencia comunitaria<sup>7,8,9</sup>; los desastres naturales<sup>9</sup>; la pobreza<sup>7</sup>; la guerra, la persecución o la tortura<sup>9</sup>; el acoso<sup>7,8,9</sup> y la discriminación por motivo de la raza o el origen étnico.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

<sup>2</sup> <https://www.nctsn.org/resources/what-complex-trauma-resource-guide-youth-and-those-who-care-about-them>

<sup>3</sup> <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26963181>

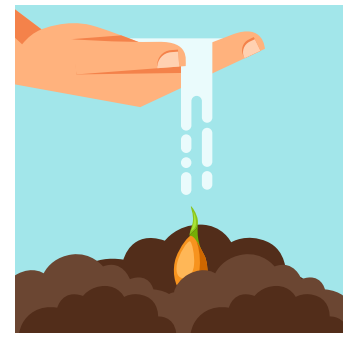
<sup>5</sup> <https://www.stresshealth.org/>

<sup>6</sup> <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

<sup>7</sup> <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV272.pdf>

<sup>8</sup> <http://www.instituteforsafefamilies.org/philadelphia-urban-ace-study>

<sup>9</sup> <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>



## PREPARE LA TIERRA REDUZCA Y COMBATA EL ESTRÉS INTENSO

Es difícil crecer o prosperar sin seguridad física o emocional. Cuando usted o su hijo se sientan inseguros, puede comenzar por reducir o eliminar la fuente de estrés, si es posible, o por contactar a otras personas que puedan ayudarlo a hacerlo. Las organizaciones que figuran en la última página de esta guía pueden brindarle ayuda.

Una vez que usted y su hijo se sienten seguros, es más fácil manejar los sentimientos. Mientras que algunas personas prefieren evitar pensar en los factores de estrés intenso, a otras les resulta útil hablar de ellos con amigos y familiares que las apoyan. A algunos también les da resultado hablar con terapeutas, médicos, consejeros escolares, tutores, mentores o líderes espirituales. Cuidar de sí mismo y controlar su cuerpo y mente lo ayudarán a acompañar la recuperación de su hijo de una mejor manera. Puede encontrar sugerencias de autocuidado en la guía *Make Time for Yourself* que se encuentra en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies). Trátese bien durante este proceso. Usted y su familia pueden fortalecerse y sobreponerse, aunque esto puede llevar tiempo. Obtener ayuda puede hacer que el proceso sea menos difícil.

## CUIDE LA SEMILLA LAS RELACIONES POSITIVAS PROTEGEN A LOS NIÑOS

Las relaciones de apoyo ayudan a proteger a los niños de los efectos del estrés. Las relaciones afectivas dan esperanza y refuerzan la resiliencia por estas razones:

- Son seguras, lo que significa que no generan miedo ni lastiman.
- Brindan estabilidad, lo que significa que son confiables.
- Dan contención, lo que significa que son comprensivas y ayudan a los niños a satisfacer sus necesidades lo mejor que pueden.<sup>10</sup>

Las investigaciones demuestran que tener relaciones que brindan seguridad, estabilidad y contención ayuda a los niños a desarrollar cerebros sanos, a crecer con buena salud física y mental, y a aumentar la resiliencia.<sup>10</sup> De hecho, “el factor más común para los niños que desarrollan resiliencia es tener al menos una relación estable y comprometida con un padre, un cuidador u otro adulto que brinden apoyo”.<sup>11</sup> Obtenga más información sobre cómo solo una persona puede marcar la diferencia en [www.betheoneyolo.org](http://www.betheoneyolo.org).

## AÑADA NUTRIENTES LO QUE LOS NIÑOS NECESITAN DE LAS RELACIONES CON ADULTOS

¿Cómo son las relaciones que brindan seguridad, estabilidad y contención? Contenemos a otras personas dándoles cariño, abrazos, apoyo y consejos. Puede ayudar a que un niño se sienta conectado y protegido de las siguientes maneras:

- Acompañelo. Usted no puede ser reemplazado por juguetes o dispositivos tecnológicos. Su hijo necesita conectarse con otros seres humanos, especialmente con usted. Los padres son la mejor fuente de aprendizaje para los niños.<sup>12</sup>
- Responda siempre que lo busque. Cuando su bebé balbucee o llore o cuando su hijo le hable o se acerque, respóndale estableciendo contacto visual, hablándole o dándole un abrazo. Esta respuesta es importante para el desarrollo del cerebro de su hijo. También lo ayuda a comunicarse y a aprender habilidades sociales. No hay problema si no puede responder cada vez que su hijo lo busque, pero es importante que sea lo más positivo y cariñoso posible.<sup>12</sup>
- Hágale preguntas sobre cosas que le interesan.<sup>13</sup> Escúchelo. Enséñele a hablar sobre cosas difíciles, como la tristeza y la ira. Consulte las guías *Weathering the Storms* y *Talk+Play=Connect* para conocer más sugerencias en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Participe en las actividades de su hijo en la casa, la escuela o la comunidad tanto como pueda.
- Conozca a los amigos de su hijo. Recíbalos en su casa.<sup>13</sup>
- Dígale a su hijo que siempre lo amará sin importar lo que pase.
- Controle su propio estrés.<sup>13</sup> Es difícil acompañar a los hijos cuando estamos estresados. Consulte más sugerencias en la guía *Make Time for Yourself* que se encuentra en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).

<sup>10</sup> [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials\\_for\\_childhood\\_framework.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf)

<sup>11</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

<sup>12</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

<sup>13</sup> <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Balancing-ACEs-with-HOPE-FINAL.pdf>

# RIEGUE LA SEMILLA: BUSQUE CONTENCIÓN PARA USTED Y PARA SU HIJO

Las investigaciones muestran que algunos tipos de apoyo y atención pueden disminuir los efectos del estrés en los niños y aumentar la resiliencia.<sup>14</sup> Piense en cuál de las siguientes sugerencias les gustaría probar a usted y a su hijo.

## DUERMA LO SUFICIENTE<sup>14</sup>

- El sueño puede ayudar a que usted controle el estrés y a que su hijo tenga un mejor desempeño en la escuela.
- Propicie el sueño con luces tenues, el mayor silencio posible e impidiendo el uso de dispositivos electrónicos durante una hora antes de acostarse. La luz de los dispositivos electrónicos puede interferir en el sueño de niños y adultos.
- Adopte una rutina para prepararse para ir a dormir. Tome un baño o una ducha, lea (o que le lean), acurríquese, cante, ore, converse sobre aquello por lo que está agradecido, medite o dé las buenas noches al cielo o a sus seres queridos.

## CUIDE SU CUERPO<sup>14</sup>

- ¡Coman juntos en familia siempre que sea posible!
- Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- Consuma tantos alimentos saludables como pueda, por ejemplo, frutas y verduras.

## CREE UN AMBIENTE FAMILIAR POSITIVO<sup>15</sup>

- Tómense unos momentos, mírense y escúchense.
- ¡Juegue con su hijo! Consulte la guía Talk+Play=Connect para conocer más sugerencias en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Cree rutinas para reducir el estrés y aumentar la previsibilidad.
- Respire lenta y profundamente cuando esté estresado. Enséñele al niño las técnicas para aliviar el estrés que usa. Pueden practicarlas juntos.

## MUEVA EL CUERPO<sup>14</sup>

- Hacer ejercicio o mantenerse en movimiento puede ayudarlos a usted y a su hijo a controlar el estrés.
- Dedique tiempo a jugar y realizar actividades físicas. ¡Vayan a un patio de recreo, jueguen al fútbol o a atrapar la pelota, salgan a caminar o a andar en bicicleta u organicen una fiesta para bailar!
- Haga algunas posturas de yoga o practique estiramiento con movimientos lentos y suaves. Pruebe hacer Zumba o bailar. Busque ejercicios para aliviar el estrés en la biblioteca o en Internet.

## CUIDE SU MENTE

- Encuentre consuelo en la fe y en las tradiciones culturales. Transmítaselas a su hijo.
- Respire lentamente y preste atención a su respiración. Pruebe una aplicación de meditación gratuita como Insight Timer o Calm.<sup>16</sup>

## FORTALEZCA LA CAPACIDAD DE SU HIJO PARA AUTORREGULARSE Y CONTROLAR LOS IMPULSOS<sup>17</sup>

- Establezca rutinas en la casa.
- Enséñele a su hijo a compartir y a respetar los turnos.
- Hable con su hijo sobre cómo manejar las emociones fuertes. Consulte la guía Weathering the Storms para conocer más sugerencias en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Permita que su hijo practique estas habilidades dándole tiempo para jugar creativamente con otros niños en la casa o en lugares como el parque.



<sup>14</sup> <https://www.stresshealth.org/>

<sup>15</sup> <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Balancing-ACEs-with-HOPE-FINAL.pdf>

<sup>16</sup> <https://www.mindful.org/free-mindfulness-apps-worthy-of-your-attention/>

<sup>17</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>

# FERTILICE LA TIERRA: LO QUE NECESITAN LOS ADULTOS

## CUÍDESE PARA PODER CUIDAR A SU HIJO

Recuerde que puede cuidar mejor a su hijo si se cuida y maneja su propio estrés. Puede encontrar sugerencias de autocuidado en la guía Make Time for Yourself que se encuentra en [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies). Muchas de estas sugerencias toman menos de 5 minutos. ¡Hasta hay actividades que puede hacer con su hijo!

## ¡LAS RELACIONES TAMBIÉN SON IMPORTANTES PARA LOS ADULTOS!

Las relaciones afectivas también son beneficiosas para los adultos. Una buena conversación, un mensaje tranquilizador o un abrazo de un amigo o familiar pueden hacer que se sienta apoyado, escuchado y valorado. Las investigaciones revelan que los adultos que tienen más conexiones sociales tienen menos estrés, sienten más

apoyo emocional y tienen más esperanza y confianza.<sup>18</sup> Las relaciones sociales también son importantes para su salud física y mental.<sup>19</sup> ¡Así que llame a un amigo para conversar o invite a un vecino a tomar un café!

## FORME UN JARDÍN: PARTICIPE EN LA COMUNIDAD

Participar en la comunidad también puede fortalecer la resiliencia. Puede reunirse con un grupo de vecinos, formar un club de lectura, unirse a un grupo religioso o equipo deportivo o ser voluntario en la escuela de su hijo cuando sea posible. También puede hallar formas de hablar sobre temas que son importantes para usted. ¡Únase a un grupo o forme uno usted mismo! Es una gran oportunidad para relacionarse con otras personas. Además, puede alentar a su hijo a que vaya a la biblioteca, se una a un grupo de la escuela o forme uno o disfrute de un partido de fútbol o baloncesto con otros niños en el parque.

## PÓNGALOS AL SOL: ¡LOS BROTES YA ESTÁN POR FLORECER!

Encontrar maneras de reducir el estrés intenso y reforzar la resiliencia en usted y en su hijo requiere de tiempo y esfuerzo, pero puede tener enormes beneficios. ¡Siéntase orgulloso de su esfuerzo por construir un futuro menos estresante, más sano y más feliz para usted y su hijo!



<sup>18</sup> <https://developingchild.harvard.edu/resources/three-early-childhood-development-principles-improve-child-family-outcomes/>

<sup>19</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>

# RECURSOS

TODOS NECESITAMOS AYUDA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS. ESTAS ORGANIZACIONES PUEDEN BRINDÁRSELA.

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS INTENSO

- **Stress Health.** Tipos y signos de estrés y lo que puede hacer para proteger a los niños del estrés tóxico y ayudarlos a sobreponerse. [www.stresshealth.org](http://www.stresshealth.org)
- **Sesame Street en las Comunidades.** Información sobre cómo sobrellevar el encarcelamiento, el divorcio, las emergencias, el duelo y las experiencias traumáticas. <https://sesamestreetincommunities.org>
- **Parenting to Prevent and Heal Adverse Childhood Experiences.** [bit.ly/PreventHealACEshandout](http://bit.ly/PreventHealACEshandout)
- **Understanding Adverse Childhood Experiences.** [bit.ly/UnderstandingACEshandout](http://bit.ly/UnderstandingACEshandout)
- **Resilient Yolo.** Información sobre experiencias adversas en la infancia y resiliencia. [www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces](http://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces)

## RECURSOS LOCALES

- **Los centros de recursos para la familia** brindan apoyo, recursos y clases.
  - **Empower Yolo.** Woodland, Davis y Knights Landing. (530) 661-6336.
  - **RISE, Inc.** Winters y Esparto. (530) 787-4110.
  - **Yolo County Children's Alliance.** West Sacramento y Clarksburg. (530) 757-5558.
- **Yolo Crisis Nursery.** Asistencia y cuidado para niños de hasta 5 años en situaciones de crisis familiar. (530) 758-6680. [www.yolocrisisnursery.org](http://www.yolocrisisnursery.org)
- **Child Welfare Services (CWS, Servicio de Protección de Menores) del condado de Yolo.** Llame si sospecha que un niño ha sido maltratado o abandonado. El CWS recibe llamadas de consulta. (530) 669-2345.

## LÍNEAS DIRECTAS

- **National Parent Helpline.** Apoyo emocional y derivaciones a servicios. (855) 4-A-PARENT o (855) 427-2736. [www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org)
- **Childhelp Hotline (Línea directa de Childhelp).** Intervención en situaciones de crisis e información. (800) 4-A-CHILD o (800) 422-4453.
- **Empower Yolo.** Línea de crisis para sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, acoso, trata de personas y maltrato infantil. (530) 662-1133 o (916) 371-1907. [www.empoweryolo.org](http://www.empoweryolo.org)
- **Suicide Prevention and Crisis Services of Yolo County.** Ayuda profesional e información sobre derivaciones. (800) 273-8255. [www.suicidepreventionyolocounty.org](http://www.suicidepreventionyolocounty.org)

## RELACIONES POSITIVAS

- **Clases de Play School Experience (Experiencia de Simulación Educativa) para cuidadores y niños en edad preescolar en los centros de recursos para la familia.** Consulte la sección de recursos locales de arriba para obtener las direcciones y los números de teléfono.
- **Programa de visitas domiciliarias Step by Step (Paso a Paso) con modelo de Healthy Families (Familias Sanas) de Yolo County Children's Alliance.** (530) 902-5983.
- **Nurse Home Visiting Program (Programa de Visitas Domiciliarias de Enfermeros) del condado de Yolo.** (530) 666-8340.
- **Family Hui.** Grupos de capacitación y formación para padres. [www.familyhuimainland.org](http://www.familyhuimainland.org)

## CUIDADO DE LA MENTE

- **Mental Health Crisis and Access Line (Línea de acceso para crisis de salud mental) del condado de Yolo.** Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana. (888) 965-6647.
- **CommuniCare.** Servicios médicos y de salud del comportamiento: (530) 405-2815 o (916) 403-2970. Línea de acceso al tratamiento para el consumo de sustancias: (888) 965-6647. [www.communicarehc.org](http://www.communicarehc.org)
- **Si tiene un seguro de salud, es posible que también cuente con beneficios de salud mental, como ayuda profesional.**

ESTA GUÍA FUE ELABORADA POR YOLO COUNTY CHILDREN'S ALLIANCE COMO UN PROYECTO DEL CHILD ABUSE PREVENTION COUNCIL (CONSEJO DE PREVENCIÓN DEL MALTRATO INFANTIL) DEL CONDADO DE YOLO. OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN [YOLOKIDS.ORG](http://YOLOKIDS.ORG).

