

APRENDO

en casa



NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TAMBIÉN SIENTEN ESTRÉS

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES TAMBIÉN SIENTEN ESTRÉS

El brote de una nueva enfermedad (COVID-19) probablemente viene causando estados de ansiedad, incertidumbre y estrés, no solo en los adultos, sino también en niños, niñas y adolescentes. Por ello, te brindamos pautas para que aprendas a reconocerlo y enfrentarlo adecuadamente:

► ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es una respuesta natural del organismo que nos permite adaptarnos a los cambios bruscos que se producen en nuestro entorno, lo que provoca la activación de todo nuestro organismo.

Este proceso de adaptación demanda una evaluación de nuestras capacidades para enfrentar la situación problema, y si estas no son suficientes, es probable que nuestros niveles de estrés aumenten causándonos malestar. Es en este momento cuando debemos buscar ayuda en nuestra familia o en otras personas adultas de confianza.

► ¿CÓMO IDENTIFICAR SI ESTOY ESTRESADO?

Existen signos o indicadores que nos ayudarán a identificar si estamos pasando por algún proceso de estrés. Si bien no siempre es fácil reconocerlo, se suele manifestar en cambios emocionales y conductuales. Estas son algunas señales:

- Agotamiento o cansancio extremo
- Irritabilidad, mal humor o enojo
- Ansiedad
- Disminución o aumento del apetito
- Problemas para dormir y/o descansar
- Desconfianza
- Dolor de cabeza o de estómago
- Mayor preocupación por el futuro
- Baja tolerancia a la frustración
- Tendencia a actuar con cierta agresividad

Como puedes apreciar, estos síntomas son variados y dependiendo de nuestra personalidad se pueden presentar con mayor o menor intensidad.

► ¿CÓMO PUEDO AFRONTAR MI ESTRÉS?

Es importante reconocer cuándo nos sentimos estresados para saber cómo afrontar el estrés, sin embargo sentirlo es normal, seamos grandes o pequeños; y es probable que nuestros familiares compartan estos sentimientos con nosotros.

Recomendaciones para afrontar el estrés desde el hogar:

- Es importante que asegures espacios de tiempo para el descanso y una alimentación saludable.
- Comparte tiempo en familia, promueve juegos o actividades que puedes realizar en conjunto.
- Demuestra interés, calidez y amor. Tus familiares también pueden sentirse estresados.
- Haz actividades físicas que te gusten, como bailar o hacer ejercicios, y promueve que toda tu familia participe.
- Realiza pasatiempos para los que no necesites usar una computadora o celular: escribe, lee un libro o revista, canta, cocina, dibuja o pinta. Estas actividades ayudarán a que te relajes.
- Conéctate regularmente con tus amigos, amigas o familiares a los que extrañes como tus abuelos, tías, tíos, primos y primas.

► REFERENCIAS

- Ministerio de Salud (2019). Manual del facilitador en primeros auxilios psicológicos. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Salud Mental. MINSA, Perú, Lima: MINSA
- Ministerio de Salud (2010). Restableciendo el equilibrio personal en emergencias y desastres: Asistencia psicológica. Perú, Lima: MINSA 2010
- UNICEF (2020). Apoyo socioemocional para familias durante la cuarentena por el Coronavirus. Uruguay, Montevideo: UNICEF