



Apoyando a los Niños Que Están Experimentando Estrés



Señales pequeñas y grandes que su programa está comprometido a la diversidad, la inclusión, y el apoyo de cada niño pueden disminuir la ansiedad.

Los cambios sociales y políticos recientes han producido sentimientos de temor y ansiedad en muchas comunidades. En algunas comunidades, protestas o aun conflictos violentos pueden estar ocurriendo cerca de niños. No es sorprendente que los niños en estas comunidades estén demostrando síntomas de ansiedad. Los proveedores de cuidado de niños pueden tomar pasos para ayudar a los niños a lidiar con las preocupaciones y la incertidumbre que llevan los cambios. Principalmente, es importante reafirmar a los niños que cuando están en el cuidado de niños, están con personas que los cuidarán y los apoyarán. Señales pequeñas y grandes que su programa está comprometido a la diversidad, la inclusión, y el apoyo de cada niño pueden disminuir la ansiedad. Además, por favor tome un momento para leer la siguiente información sobre el estrés y los niños pequeños y algunas estrategias que los proveedores pueden usar para reducir los niveles de estrés de los niños.

- **Los infantes y los niños pequeños (edades 0-2)** no pueden entender que cambios difíciles están en progreso, pero si su padre/madre u otro cuidador está molesto/a, los niños lo percibirán. Pueden empezar a demostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o pueden actuar de manera diferente de lo habitual, como llorar por ninguna razón, retirarse de la gente, o no jugar con sus juguetes.
- **Los niños de 3-5 años** pueden entender los efectos de un gran cambio en el mundo a su alrededor. Pueden tener problemas con adaptarse a cambios y pérdidas. También, si son testigos a la violencia, pueden estar traumatizados. Ellos dependen de los adultos en sus vidas para ayudarles a sentirse mejor y para explicarles lo que está ocurriendo y por qué.

Cómo Reconocer el Estrés en los Infantes, y Cómo Responder

Comportamientos del Grupo de Edad

- Llorar más de lo normal
- Estar más pegajoso
- Problemas con dormir, o dormir más de lo normal
- Cambios de comer o deposiciones irregulares

Lo Que Usted Puede Hacer

- Mantener rutinas normales y consistentes en el cuidado
- Abrazar y mecer más, sea cariñoso

- Mantener una actitud positiva
- Reasegurar como sea necesario
- Tener paciencia

Cómo Reconocer el Estrés en los Niños Pequeños, y Cómo Responder

Comportamientos del Grupo de Edad

- Pérdida de apetito
- Revertir a actuarse como bebé, por ejemplo, querer el biberón y balbucear como un bebé
- Estar más pegajoso
- Llorar o gritar mucho
- Estar más agresivo – golpear o empujar

Lo Que Usted Puede Hacer

- Jugar con ellos
- Seguir a abrazarlos y darles cariño
- Prestar atención a cómo juegan

Apoyando a los Niños

- Mantenga las rutinas normales o siga actividades o rituales favoritos.
- Mantenga un ambiente tranquilo.
- Asegúrese que los niños estén comiendo comidas regulares y saludables.
- Siempre reasegure a los niños que usted hará todo lo que pueda para mantenerlos seguros.
- Delimite la exposición a los medios o conversaciones entre adultos sobre los cambios que están ocurriendo.
- Conteste cualquier pregunta que los niños tengan. Sea honesto sin dar demasiados detalles.
- Hable sobre el evento cuando los niños sacan el tema – no trate de cambiar el tema. Corrija cualquier idea incorrecta que los niños jóvenes pueden tener sobre lo que pasó. El lenguaje que usted usa y la información que ofrece deben de estar apropiados para la edad.

Ayude a los niños a sentirse en control permitiéndoles a tener opciones. Tener opciones les da una voz y les permite sentirse a cargo de una situación, no importa si sea pequeña. Por ejemplo: Darle a un niño de 4 años la opción de jugar con los bloques o hacer una actividad de arte.

Enseñe a los niños algunas maneras de calmarse, como bailar con música, respirar profundamente, o hacer actividades de arte.

Dé oportunidades para la expresión emocional como jugar con la plastilina, dibujar, construir, o el juego dramático.

