

Parenting Matters

Carta Noticiosa Trimestral

Enero 2007

Para los padres de Colorado

Los niños también sufren de estrés!

Hace 15 años los psicólogos no pensaban mucho acerca de la depresión en los niños, y mucho menos del estrés en los niños. En esa época el estrés y los síntomas comunes de jaquecas y migrañas, dolor de estómago, dientes apretados, tensión muscular y noches de insomnio eran considerados problemas de adultos. Pensamientos de suicidio, gestos y comportamientos de los niños eran vistos como accidentes.

Esto ya no es así. Ahora los investigadores están encontrando que los niños son también víctimas de presión psicológica y que esta presión en sí misma puede estresar hasta el más capaz de los adultos. La presión y el estrés en los niños puede conectarse con su salud mental, emocional y salud física.

Algunos de los tipos de estrés que atacan a los niños incluyen: desastres naturales y desastres causados por el hombre (huracanes, terremotos, ataques terroristas, alzas, etc), padres en situación de divorcio, padres que pelean todo el tiempo, llegar a una casa vacía cuando ambos padres trabajan, miedo a la guerra, muerte de un padre o de un ser querido, violencia en la casa, en la escuela, y en el mundo, presión en la escuela para ser un buen estudiante y para aprender cosas que se espera de los otros niños, presión de los padres en cuanto al desempeño académico "todo" el tiempo, exposición a drogas, alcohol, coqueteo, sexo, y presión a imitar a los adultos cuando no son suficientemente maduros para manejarlo. La lista de las variables causantes de estrés en los niños continúa a través de las áreas de

desarrollo de los niños, la necesidad de ser aceptados por parte de los amigos, conseguir un trabajo mientras que están en la secundaria, presión de los compañeros a sentir que pertenecen y con apreciados, ajuste a los cambios físicos que acompañan el proceso de crecimiento y desarrollo (la madurez física y sexual hoy en día ocurre más temprano de lo que solía ser.)

Los signos de que los niños están bajo estrés son los mismos que los de los adultos. Los niños sufren de dolor de estómago y dolores de cabeza. Se tornan malgeniados, deprimidos, irritables y distraídos. Desarrollan cambios negativos en sus hábitos alimenticios y de dormir. Se enferman frecuentemente con resfriados y con otro tipo de enfermedades. Les empieza a ir mal en el colegio, aún si antes les iba bien. Algunos niños se retraen mientras que otros se tornan beligerantes ó explosivos. Los niños son mucho más aislados, solos y móviles que lo que eran hace 40 años. Su unidad familiar es más inestable. Hoy en día ellos ven el mundo como un lugar mucho más amenazante que lo que las generaciones anteriores.



La violencia permea la televisión, la música, los juegos de video, las películas y los nuevos reportes sobre crímenes contra los niños. Finalmente, los cambios son mucho más rápidos y frecuentes que antes. Todas estas cosas asustan a los niños!

¿Cómo pueden los adultos ayudar a los niños a adaptarse con el estrés en sus vidas? Aquí hay algunas sugerencias: Mantenga contacto afectivo y físico frecuente. Los abrazos, ternura y cercanía ayudan a los niños a sentirse seguros.

Háblele a los niños de manera reaseguradora acerca de situaciones difíciles. Dele información adecuada, apropiada para su edad y precisa acerca de sí mismos, sus emociones, su ambiente y su relación con usted y con otras personas que son significativas en sus vidas. Pregúnteles (por interés y curiosidad) sobre sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Luego, escúchelos atentamente y de manera abierta.

Estimule su nutrición, el ejercicio regular y el descanso frecuente, el juego y la relajación. Estimúlelos a manejar situaciones que ellos sean capaces, pero que eviten. Evite el ridículo, molestarlos, empujarlos ó reducir la importancia de sus sentimientos y habilidades. Trátelos como los seres preciosos y valiosos que son.

Ponga atención escuchándolos, jugando con ellos y estando allí para ellos cuando lo necesitan. Establezca un ejemplo de una vida relajada y estable.

Loys Thomas Ph. D
E-mail: LJTDAT@aol.com

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCIÓN FUNCIONA

El niño sensorial y sensitivo: entendiéndolo mejor

Por: Bridget Ohl, editora

Por muchos años trabajé como bibliotecaria en una escuela de pre-kinder a octavo grado. En mi interacción con los estudiantes me encontré con frecuencia con un comportamiento que en su momento me pareció extraño. Por ejemplo, un estudiante de segundo grado, usando auriculares grandes y anchos sobre sus oídos durante la clase. La profesora, en su intento desesperado de calmar a la alumna mientras lloraba y gritaba le había puesto los auriculares en la cabeza. Inmediatamente hubo una marcada diferencia en el comportamiento de la estudiante que empezó a trabajar de manera callada en medio de sus compañeros. Otro estudiante evitaba que los compañeros los tocaran y lloraba si no le era permitido quitarse la chaqueta del uniforme a la entrada de la clase. El material del que estaba hecha, parecía que picaba y era incómodo, con frecuencia resultando en comportamiento ansioso e inapropiado.

Qué hacía a estos niños diferentes de los demás? Recientemente aprendí que algunos niños simplemente no procesan información sensorial de la misma manera que la mayoría. La estudiante de segundo grado se disturbaba mucho con el ruido, cualquier ruido, ya fueran voces, grabaciones, ó cualquiera de los ruidos normales de una clase. El estudiante de kindergarden quería tener sus brazos libres de ese material de la chaqueta y evitaba los juegos ó abrazos que involucraran sus brazos. Encontré que algunos niños son peligrosamente sensibles a sensaciones que otros niños no notan, “o tienen dificultad discriminando e integrando input sensorial en una manera que lleve un suave y eficiente comportamiento motriz.



En breve, la vida diaria de estos niños puede ser una batalla de emociones y reacciones que la mayoría de niños ni siquiera notan.

Con los avances en la comprensión de este fenómeno se ha encontrado que entre el 10% y el 20% de todos los niños experimentan alguna forma de procesamiento sensorial; sin embargo, de ellos, los que presentan disrupciones de su vida diaria es considerablemente menor. En una amplia muestra de niños de 3 a 6 años, la prevalencia de dificultades de procesamiento sensorial fue del 28%, mientras que la prevalencia de problemas severos fue solo 9% (Smith & Gouze.)

Es importante discutir posibles dificultades de procesamiento con los profesionales de su escuela. El profesor(a), psicólogo(a) y terapeuta ocupacional pueden ser los mejores para determinar si su niño experimenta un grado de dificultades de procesamiento que pueda afectar negativamente su éxito en la vida diaria. Piense un poco en la frecuencia, longitud e intensidad de cualquier disrupción. Interfieren estas disrupciones con el desarrollo saludable y el desempeño escolar? Sería beneficioso para usted y su niño conocer más sobre los problemas de procesamiento sensorial. Existen libros y páginas de Internet sobre el tema: Siendo padre de un niño con desorden de procesamiento sensorial: una guía para la familia al entendimiento y el apoyo de su hijo sensitivo a lo sensorial. – Christopher R Auer, Susan L Blumberg, Susan L blumberg, Lucy Jane Miller. El niño sensitivo a lo sensorial: soluciones prácticas para comportamientos fuera de los bordes. – Karen A. Smith, Karen Gouze (www.sensorysensitivechild.com).

Hasta que se convierta en algo de segunda naturaleza

El colegio de secundaria de New Haven's East Rock Middle School utiliza un elemento simple para recordarles de manera permanente a los estudiantes el uso de habilidades aprendidas de control emocional para bajar de nivel el conflicto: un afiche que está colgado en cada clase al que los estudiantes le llaman “el semáforo” ó el “Pinse antes de actuar”.

El afiche es colorido y asemeja una señal de tráfico colorida con sus luces roja, amarilla y verde. El afiche dice:

Quando tengas un problema....
PARA, CALMATE, PIENSA
antes de actuar
Di cuál es el PROBLEMA y como te sientes respecto a él
Encuentra una META POSITIVA
Piensa en muchas SOLUCIONES
Piensa de antemano en las
CONSECUENCIAS
Adelante y TRATA EL MEJOR PLAN

Fuente: Daniel Coleman, Enseñando auto-control emocional”. The New York Times, Dec. 6, 1995, P B1.



Disponible en Español por Solicitud

Parenting Matters

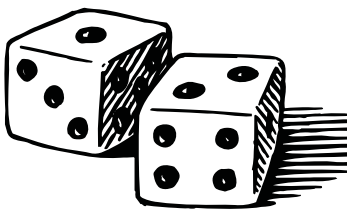
Publicado trimestralmente por Partners in Parenting
Colorado State University
Universidad del Estado de Colorado
Cooperative Extension (Extensión Cooperativa)
Coordinadora del Programa:
Christine B. Cerbana
Editora: Bridget S. Ohl
Preguntas o comentarios?
Llámenos a (800) 457-2736

Noche Familiar de Juegos – Entretenimiento, aprendizaje y risa

No espere a que haga un día frío, lluvioso, o con nieve para sacar los juegos. Cualquiera es un buen tiempo para conectarse con su familia sobre un amistoso juego de mesa ó de cartas. Trate de tomar el hábito de designar una noche a la semana que sea dedicada a juegos entre familia. Considere invitar a los abuelos ó a otros amigos mayores. Ellos crecieron antes de que la televisión y los computadores dominaran tanto nuestras vidas y por lo tanto les podrán enseñar una que otra cosa sobre juegos. Los adultos de mayor edad tienden a ser pacientes, lo que los hace muy buenos compañeros de juego de aquellos que son muy jóvenes para jugar consigo mismos. La noche de juegos puede ser una gran oportunidad para pasar tiempo de calidad con la familia y los amigos. Puede ser uno de esos tiempos escasos durante la semana cuando los familiares se sientan uno frente al otro, interactúan, conversan y se escuchan el uno al otro. Esta interacción sin amenazas puede llevar a importantes conversaciones que las familias necesitan. La mayoría de los juegos de mesa y cartas refuerzan habilidades importantes como son seguir instrucciones, cooperación, seguir turnos, trabajo de equipo, y saber como ser un buen ganador ó perdedor. Estas importantes habilidades sociales no están en las instrucciones del juego pero se aprenden con el tiempo a medida que los niños se desarrollan de cognitiva y emocionalmente. Muchos de los juegos pueden ser modificados para que los niños pequeños aprendan, ó se pueden jugar en combinaciones de equipos de mayores y menores. Con el tiempo, se notan los jugadores que son capaces de concentrarse por tiempos largos y que se enfocan en lo que están haciendo, lo que

ayuda a los niños a que les vaya mejor en la escuela y a los adultos a realizar mejor trabajo. Muchos juegos clásicos y modernos estimulan la solución de problemas y el desarrollo de estrategias, habilidades mentales de alto nivel que pueden ser ejercidas en situaciones de juego, pero también utilizadas en la vida real. Las oportunidades para ser honesto abundan cuando se trata de jugar. Aprender a no hacer trampa cuando parece que se va a perder, tal como tomar decisiones y aceptar consecuencias de dichas decisiones son importantes a medida que el jugador mueve su pieza ó toma otra carta. Hasta responsabilidad y habilidades de organización se aprenden de jugar juegos al guardar el juego y dejarlo listo para la próxima vez que se quiera jugar. Los juegos pre-escolares normalmente tienen objetivos simples como aprender a reconocer los colores, números, formas y letras mediante el uso de habilidades de distinción que cuadren símbolos é imágenes. Muchos de estos juegos también ayudan a los jóvenes a contar y desarrollar coordinación ojo-mano y control motriz fina a la vez que manipulan fichas del juego. Los juegos para niños de edad escolar con frecuencia re-enforzan las habilidades básicas aprendidas anteriormente mientras que enfatizan habilidades específicas como lectura, ortografía, vocabulario, memoria y matemáticas. Algunos juegos incluso enseñan hechos sobre ciencia, estudios sociales, literatura, historia y manejo del dinero. Los juegos mantienen el proceso de aprender divertido pidiéndole a los jugadores leer las preguntas en voz alta, mantener puntaje “o hacer algún cambio con imitación de dinero.

Ejemplos de habilidades educacionales que se enseñan en algunos juegos son:



Yahtzee – Matemáticas

Scrabble – Vocabulario, matemáticas y ortografía.

Sorry – Colores, números y estrategia.

Clue – Memoria, razonamiento deductivo, puntaje y llevar records.

Chutes & Ladders – Puntaje y consecuencias

Monopolio – Solución de problemas, estrategia y habilidades con el dinero.

Jenga – Coordinación ojo-mano, observación, concentración.

Gold Fish – Reconocimiento de los números y apareamiento.

Payday – Matemáticas y manejo de dinero.

Un buen libro para tener a la mano es “Las reglas de juego de Hoyle”. No sólo enseña como jugar varios juegos sino también a resolver problemas sobre las reglas de los juegos. Los juegos son divertidos para todo el mundo. No piense que los juegos son solo herramientas de aprendizaje para los niños. Nos benefician a todos, jóvenes y viejos por igual manteniéndonos alerta, conectados, con risa y mente ágil. Y los juegos son divertidos. En palabras de Charles Schultz, creador de Snoopy.

“ Trate de no pasar rico, esto se supone que es educacional”.

Estrategias para reducir el estrés en los niños: ayudándolos a manejar el estrés

- Enséñele a los niños a calmarse, tomar aire, pensar en un lugar calmado, etc.
- Haga un esfuerzo por reducir el número de actividades cuando vea signos de estrés en su niño. Déjelos ir a su propio ritmo.
- Cuídese usted mismo. A menudo los niños recojen estrés de sus padres y quienes los cuidan. Mantenga la calma y controle la rabia.
- Planee suficiente tiempo para jugar. Planee actividades que le permita a los niños expresar sus sentimientos a través de juegos. Libros, actividades artísticas, marionetas, juego y dibujo le permite a los niños pensar y expresar sus sentimientos.

Posibles signos de estrés en niños pequeños:

Accidentes	Pegar
Rabia	Patear
Ansiedad	Insomnio
Pérdida del apetito	Tartamudeo
Conversación como si fueran bebés	Indigestión
Mojan la cama	Chuparse el dedo
Comerse	Corazón latiendo fuerte
Llorar demasiado	Dientes apretados
Enfermedad de tracto respiratorio	Desapego
Comerse las uñas	Excesiva pereza
Agresividad excesiva	Involucrándose en chismografía



Author: Novella J. Ruffin, Ph.D., Virginia State University. Article was edited to fit publication.

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA



Programas de la Extensión cooperativa están disponibles para todos sin discriminación.
 Departamento de Agricultura y condados de Colorado cooperando.
 Universidad del Estado de Colorado.



Producido por
 PARTNERS IN PARENTING (PIP)
 Un proyecto en cooperación con CSU Cooperative Extension
 Con patrocinio de la Division del Abuse de Alcohol y Drogas y CSAP

Colorado State University
 Cooperative Extension
 135 Aylesworth Hall NW
 Fort Collins, CO 80523
 (800) 457-2736
www.coopext.colostate.edu/CFERT



Non-Profit Organization
 U.S. POSTAGE PAID
 FORT COLLINS, CO 80523
 PERMIT NO. 19