



GUÍA PARA EL ESTRÉS DE LA CIRUJANA GENERAL DE CALIFORNIA PARA PROVEEDORES DE CUIDADO Y NIÑOS



OFFICE OF THE
**CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL**

NAVEGANDO EL MANEJO DEL ESTRÉS CON NIÑOS

Muchos de nosotros estamos pasando por mucho estrés. Aún para los adultos, puede ser difícil reconocer que lo que sentimos, como enojo, dificultad para concentrarse, insomnio o cambios en el apetito, pueden ser señales de que estamos sintiendo los efectos del estrés. Los cerebros y cuerpos de los niños, sin importar la edad, son aún más vulnerables que los adultos a los efectos dañinos del estrés, y en la mayoría de los casos, no pueden reconocerlo ni verbalizarlo. El estrés en los niños puede manifestarse de manera diferente al estrés de los adultos. Esta guía para combatir el estrés puede ayudarle a entender qué señales buscar y qué puede hacer para proteger la salud de su familia.

Algunos de los cambios que están ocurriendo como consecuencia de los tiempos difíciles en los que vivimos, como las constantes malas noticias o los cambios en la escuela, el trabajo o las actividades extracurriculares, pueden ser inquietantes e incluso causarles temor a los niños. Quizá haya nuevas rutinas que les preocupen o quizá se sientan molestos por las cosas que escuchan en la escuela. Durante momentos de mayor estrés, el cuerpo de su hijo o hija puede estar produciendo más hormonas del estrés de lo que es saludable (o menos hormonas del estrés en el caso de los niños que tienen un historial de grandes adversidades).

Altas dosis de estrés por tiempo prolongado pueden provocar problemas en la salud física y/o mental de un niño, como asma, retraso en el crecimiento, depresión o problemas de conducta. Lo bueno es que hay cosas muy sencillas que usted puede hacer todos los días, en casa, para ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés de sus niños y amortiguar los impactos negativos del estrés, manteniéndolos saludables y en el camino correcto de desarrollo.

Puede ser útil recordar que lo más importante para que los niños se mantengan sanos es un proveedor de cuidado saludable. Los niños están hechos para sintonizarse con las señales emocionales de las personas que los cuidan, así que nuestros niños captan nuestra energía. Por lo tanto, mientras cuida a sus hijos y a su familia, seguir las estrategias para combatir el estrés es igualmente importante. Recuerde ponerse primero su propia máscara de oxígeno, para que pueda estar disponible para sus hijos. Revise la [guía para el alivio del estrés de la Cirujana General de California](#) para obtener consejos acerca su propio cuidado personal durante esta época.

Las relaciones y los medios ambientes seguros, estables y enriquecedores en los que los niños se sienten seguros emocional y físicamente pueden proteger su cerebro y su cuerpo de los efectos nocivos del estrés.

Usted puede mejorar la salud de sus niños al controlar su propia respuesta al estrés y ayudarle a los pequeños a hacer lo mismo.

La buena nutrición, el ejercicio, el sueño renovador, la práctica de la atención plena, pasar tiempo en la naturaleza, el desarrollo de apoyos sociales y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y prevenir problemas de salud.

Nada de esto es fácil en este momento y es fácil sentirse abrumado. Recuerde que su red de contactos y sus comunidades podrían ser de gran ayuda. Así que comuníquese con sus escuelas, amigos, familiares, comunidades religiosas y vecinos para ver qué les está funcionando a ellos en

sus hogares y compartirles lo que está funcionando en el suyo. Hablar con alguien de confianza es una excelente manera de reducir el estrés y mantenerse conectado.

Comience con los conceptos básicos de la rutina y luego siga paso a paso para crear un programa que les funcione a usted y a su familia. Por favor, sea gentil con usted mismo. Todos hemos pasado por mucho en los últimos años y todos los días siguen surgiendo nuevos retos y factores de estrés únicos dependiendo de lo que suceda a nivel mundial, nacional y local.

MANTENGÁMONOS ATENTOS AL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

Sin importar la edad, es posible que los niños que están estresados no se den cuenta ni lo expresen en palabras, y también es posible que el estrés no se manifieste de la misma manera que el los adultos.

Durante tiempos difíciles, nuestros cuerpos pueden producir más hormonas del estrés de lo común. Diferentes personas lo experimentaran de diferente manera. Los bebés pueden manifestar diferencias en los patrones de sueño y alimentación. Los niños pequeños y en edad preescolar pueden atrasarse en el desarrollo que ya habían logrado, como dormir toda la noche o no mojar la cama.

Una de las maneras más comunes en las que el estrés se manifiesta en los niños en edad escolar son los cambios de comportamiento. Pueden estar un poco más irritables, rebotar contra las paredes, expresar aburrimiento o les puede costar trabajo controlar sus impulsos, poner atención o concentrarse, o pueden surgir nuevos comportamientos. Los adolescentes pueden volverse más retraídos.

Sin embargo, muchos niños quizás no muestren ningún síntoma de comportamiento. Para algunos niños, un aumento de las hormonas del estrés puede manifestarse como dolores de cabeza, dolor de estómago, dificultad para dormir o problemas de salud que empeoran, como asma, eccema o infecciones más frecuentes. En los adolescentes, es posible que usted note más comportamientos de riesgo, como el uso de sustancias como el tabaco y la marihuana (incluido el vapeo), el alcohol u otras sustancias, así como un mayor interés en el contacto sexual. Las niñas también pueden ver cambios en el momento o la duración de su período menstrual.

Es útil tener en cuenta que estos cambios no están “tan sólo en sus mentes”.

El aumento del estrés provoca cambios biológicos en nuestros cerebros y cuerpos que pueden afectar la salud, el comportamiento y el desarrollo de los niños. Si su hijo o hija tiene asma, diabetes u otra enfermedad, es importante estar más pendientes durante los momentos de estrés. Muchas enfermedades crónicas empeoran con el estrés, así que crear una rutina que practique las siete estrategias para combatir el estrés que se describen a continuación puede ayudar a combatir el impacto del aumento de las hormonas del estrés.

ANTIESTRÉS PARA NIÑOS

PASO 1: HABLE ACERCA DE LO QUE ESTÁ PASANDO

- A cualquier edad, la incertidumbre puede crear ansiedad. Como padres y proveedores de cuidado, es importante hablar con los niños acerca de situaciones de emergencia en un lenguaje apropiado para su edad y hablarlo de manera tranquila y sensible para ayudarles a lidiar con la situación.
- Empezar la conversación puede ser lo más difícil. Un consejo para hacerlo más fácil es comenzar preguntando qué es lo que han escuchado acerca de eventos recientes y si tienen dudas o temores.
- Dese tiempo para corregir cualquier información equivocada y comparta hechos honestos y apropiados para su edad.
- Después de esto, enfóquense en las cosas que podemos controlar para ayudarnos a mantenernos sanos y ayudar a otras personas a que también se mantengas sanas.

PASO 2: MANTENGA A LOS NIÑOS CONECTADOS A SUS PROPIAS REDES

- El apoyo social es una parte vital para el desarrollo de los niños, que amortigua los impactos negativos del estrés. Es muy importante encontrar maneras de mantener a sus hijos conectados con sus amigos, primos, maestros, abuelos, entrenadores, tías, tíos, etc.
- Programe tiempo para jugar, escriba cartas para enviar, mande mensajes de texto con imágenes tontas, mensajes de video, lo que mejor les funcione, pero ayudar a los niños a mantenerse conectados a sus propias redes es tan importante para ellos como para usted.

PASO 3: DESARROLLE UNA RUTINA PARA USTED Y SU FAMILIA

- En tiempos de incertidumbre, es particularmente importante seguir con las rutinas normales: lo predecible y la estructura les ayudan a los niños a autorregularse.
- Comparta el horario con los niños, porque esto ayuda a reducir la ansiedad, el miedo al aburrimiento y también reduce la conducta desafiante a lo largo del día. Con niños mayores y con adolescentes, es muy bueno armar el horario junto con ellos para que sientan que tienen control y autodeterminación.
- Su horario debe incluir tiempos fijos para levantarse y acostarse, comidas en horarios regulares (incluyendo snacks), tiempo en silencio para la tarea y la lectura, así como movimiento y ejercicio regulares.
 - Cuando haga su plan, asegúrese de incluir elementos de las siete estrategias para combatir el estrés para ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés. Las siete estrategias son:
 - Relaciones de apoyo: mantenernos conectados con nuestras comunidades
 - Ejercicio: 60 minutos al día (no tiene que ser todo en una sola sesión)
 - Sueño saludable: practique una buena higiene del sueño, lo que incluye acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
 - Nutrición
 - Apoyo de salud mental y del comportamiento
 - Atención plena: prácticas como la meditación o la oración
 - Pasar tiempo en la naturaleza
- Mantener una higiene regular (bañarse, cepillarse los dientes, vestirse con ropa limpia) también es muy importante para la salud y el bienestar.
- Es importante recordar, especialmente si trabaja desde la casa, que el juego es una parte importante del "trabajo" de los niños. No debemos esperar que los niños se concentren en tareas

de aprendizaje ocho horas al día. Las oportunidades para el ejercicio, la creatividad y el juego son elementales para el comportamiento, el aprendizaje y el desarrollo a lo largo del día.

- Si puede salir, hágalo y haga que todos se pongan en movimiento. Es buenísimo para la salud física y mental de todos.
- En esta guía se incluye una "plantilla de autocuidado para los niños" que puede ayudarle para empezar a desarrollar su propio programa.

PASO 4: MANTENGA SU RUTINA

- Inicie su rutina programada en el calendario. Manténgase abierto para considerar lo que está funcionando, lo que no funciona y lo que es realista para usted y para su familia. Puede ser muy útil tomar notas o llevar un diario de lo que funciona para usted.
- Consulte con sus hijos (¡y con usted mismo!) regularmente para ver cómo va todo.
- No es necesario programar todos los momentos de cada día, así que tómese un tiempo para reflexionar acerca de su programa y de cómo está funcionando para su familia. Si necesita cambiarle algunas cosas, adelante, hágalo. Deje que su plan evolucione para asegurarse de que funcione muy bien para usted. Y si no está funcionando, siéntase con la libertad de cambiarlo, pero asegúrese de que permanezcan elementos de las siete estrategias para eliminar el estrés.

SIETE ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS PARA NIÑOS

Las relaciones y los medioambientes seguros, estables y enriquecedores en los que los niños se sienten seguros emocional y físicamente pueden proteger sus cerebros y sus cuerpos de los efectos dañinos del estrés. Usted puede ayudar a que su hijo o hija sea más saludable, al controlar su propia respuesta al estrés. De esta manera usted podrá ayudarle a su hijo o hija a hacer lo mismo. La nutrición sana, el ejercicio regular, el sueño saludable, la práctica de la atención plena, pasar tiempo en la naturaleza, el desarrollo de apoyos sociales y la atención de la salud mental pueden ayudar a reducir el estrés y prevenir problemas de salud.



1. RELACIONES DE APOYO:

- Aumente aún más las relaciones de apoyo en su hogar y ayude a sus niños a mantener el contacto con amigos y seres queridos fuera del hogar. Apague todo tipo de contenido y aparatos para pasar juntos un tiempo de calidad haciendo arte, bailando, cocinando o leyendo en la casa. Manténgase en contacto con mentores, amigos y familiares por teléfono o chat de video, incluidas escuelas y organizaciones comunitarias o religiosas.

2. EJERCICIO DIARIO:

- Haga cuando menos de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días. No tiene que ser todo a la misma vez. Una fiesta de baile en su habitación, 35 saltos de tijera aquí y allá, un concurso de aro de 20 minutos, filmar un TikTok, una caminata a más o menos buen paso alrededor de la cuadra, correr, yoga antes de dormir, 10 flexiones de brazos, saltar la cuerda doble, la lista puede seguir y seguir. A final de cuentas, haga que su cuerpo y el de sus hijos se mantenga en movimiento y aumente el ritmo cardíaco para quemar el estrés.

3. SUEÑO SALUDABLE:

- Obtenga suficiente sueño de alta calidad. Quizás esto sea muy difícil en este momento, pero algo que puede ayudarle es acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- Hacer una rutina de leerle un libro a los niños, o leerlo con ellos, antes de acostarse.
- Cree un lugar para dormir que sea tranquilo, fresco, silencioso y sin distracciones.
- Apague todos los aparatos electrónicos al menos media hora antes de acostarse.
- Limite el consumo de los alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos y chocolate.

4. NUTRICIÓN:

- No se trata de perder peso. Se trata de asegurarse de obtener una nutrición adecuada para ayudar a combatir el estrés. Mantenga horarios de comidas regulares, incluyendo snacks para los niños. Reduzca el consumo de carbohidratos refinados, alimentos con un alto contenido de grasa y azúcar y también reduzca el consumo de alcohol.
- La regla general incluye de cinco a nueve porciones de frutas y verduras por día y alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescado, nueces y fibra.

5. APOYO A LA SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO:

- Participe en el cuidado de la salud mental para usted y/o para su hijo o hija.
- Trate de reducir su exposición o el consumo de noticias u otro contenido de los medios que le haga sentirse molesto a usted o a sus hijos.
- Si su hijo o hija está recibiendo atención de un profesional de salud mental, considere hacer que esas sesiones sucedan por video o por teléfono, si es que eso es más cómodo y conveniente. Hay nuevas leyes para ayudar a su proveedor de cuidado a la salud mental a dar consultas por teléfono y por video.
- Usted también asista a sus propias citas de salud mental por teléfono o por video.
- Tenga conversaciones abiertas en familia sobre la salud emocional y mental.
- Si no tiene un profesional habitual de salud mental, [aquí hay algunos recursos para ayudarle a comenzar](#).
- Si tú o alguien que conoces necesita apoyo, llama al 988 (servicio en español) o envía un texto al 988 o chat vía [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) (en inglés).

6. ATENCIÓN PLENA, MEDITACIÓN, ORACIÓN:

- Practique la atención plena, como la meditación, el yoga o la oración durante 20 minutos, dos veces al día. Hay muchas apps que usted puede descargar a su teléfono o encontrar en línea que son muy fáciles de usar. ¡Muchas de estas también tienen programas especiales para niños de todas las edades!
- La atención plena puede ser muy útil para fortalecer las vías cerebrales que activamente amortiguan la respuesta al estrés, ayudándole a regular su cuerpo más fácilmente.
- Dese unos momentos a lo largo del día con los niños para notar y hablar acerca de cómo se sienten, tanto física como emocionalmente.

7. PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA

- Pasar tiempo en la naturaleza y estar activos al aire libre nos puede hacer sentir bien y ayudarnos a vivir vidas más largas y sanas. Por el ritmo de vida acelerado que llevamos hoy día, quizá sea difícil encontrar el tiempo para salir y estar en la naturaleza, especialmente en el invierno, en las ciudades, si no tenemos espacios verdes cerca de nosotros y si no nos sentimos seguros ahí. ¡Pero incluso respirar aire fresco durante unos minutos puede ayudar!
- Reúnase con familiares o amigos en un parque o en una caminata (elija árboles en lugar de la televisión); si tiene más tiempo, vaya de picnic.
- Salga a caminar solo o en familia, incluso alrededor de la cuadra o en un parque. Practique mantenerse consciente y use sus cinco sentidos para observar la naturaleza, disfrutando la sensación del sol en la cara, escuchando el canto de los pájaros y viendo cómo se abren las flores.
- Ver el sol salir o ponerse.
- Cree una carrera de obstáculos, salte la cuerda o dibuje un juego de avión o cuatro cuadrados con gis.
- Averigüe si hay programas extracurriculares cerca de usted, quizás a través de la escuela, el YMCA o un Boys & Girls Club. Muy a menudo hay descuentos disponibles.

ALGUNAS CONSIDERACIONES ADICIONALES

Para combatir el estrés, es increíblemente útil crear una actividad para que los niños puedan canalizar su energía. Actividades como el ejercicio, el arte, el juego y la creatividad son útiles en este caso. Su rutina antiestrés es la solución para ayudar a que todos vuelvan a la normalidad. Y, como siempre, es muy importante reconocer que hay algo diferente, preguntarle a su hijo o hija cómo se siente y observar lo que está sucediendo. Éstas son algunas cosas que también hay que recordar:

- Compartir más tiempo de calidad: este aumento en el tiempo que pasamos en familia puede ser una ventana de oportunidad para pasar más tiempo juntos. Así que, de ser posible, busque aspectos positivos para aumentar la unión familiar.
- Juego: encontrar formas para jugar y reír es extremadamente importante para nuestra salud física y mental. Apague las noticias y vea una película divertida, llámale por teléfono a un amigo y hablen acerca de los momentos en que más han reído, descubra a quién puede imitar, jueguen a que el piso es lava. Recuerde que parte del “trabajo” de los niños es jugar. Esta es una tarea que los niños necesitan para su desarrollo. Estos son momentos en serio, pero aún se pueden tomar a la ligera. Será algo muy bueno para todos.

- Ajuste las expectativas: la vida es difícil y todos tenemos nuestros propios factores de estrés con los que estamos lidiando. Dese permiso para dejar de juzgarse acerca de que no está haciendo "bien" las cosas o que no está haciendo lo suficiente. Por ahora sólo haga su mejor esfuerzo para llevar a cabo el programa que desarrolle para minimizar el su propio estrés y el de sus hijos.
- Pida ayuda o tómese un momento: abra la comunicación en su casa acerca de los momentos en que necesitamos ayuda. Ya sea que tenga una palabra especial en clave o simplemente un recordatorio para usted mismo. Si necesita un momento, comuníquelo y aproveche el momento. Si está pasando por un momento realmente difícil, es normal y lamentablemente en este momento, es de esperarse.

PLANTILLA DE AUTOCUIDADO PARA NIÑOS

Usted puede ayudar a que su hijo o hija a ser más saludable, controlando su propia respuesta al estrés y ayudando a que su hijo o hija haga lo mismo. La buena nutrición, el ejercicio regular, el sueño renovador, la práctica de la atención plena, pasar tiempo en la naturaleza, el desarrollo de apoyos sociales y obtener apoyo para la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y prevenir problemas de salud.

Estas son algunas metas que usted puede establecer junto con su familia para apoyar la salud de su hijo o hija.

Revise las metas que usted está eligiendo o personalice esta plantilla escribiendo otras que les funcionen mejor a usted y su familia en cada categoría.

Relaciones de apoyo. Nos hemos fijado una meta para...

- Comunicarnos con respeto aún cuando estemos molestos o enojados
- Pasar más tiempo de calidad juntos como familia. Por ejemplo:
 - Comer juntos regularmente en familia
 - Designar un horario constante "sin aparatos electrónicos" para platicar y/o jugar juntos
 - Hablar, leer y/o cantar juntos todos los días
- Hacer tiempo para que mis hijos y yo les llamemos o chateemos por video con amigos y familiares. Esto le ayudará a nuestra familia a mantener sistemas de apoyo saludables
- Conectarnos regularmente con miembros de nuestra comunidad para crear apoyos sociales
- Pedir ayuda si es que una relación o nuestro medio ambiente se siente física o emocionalmente inseguro
 - La línea directa nacional para la violencia doméstica es [800-799-SAFE \(7233\)](tel:800-799-SAFE) o [chatee en vivo aquí](#)
 - La línea directa nacional para la agresión sexual es [800-656-HOPE \(4673\)](tel:800-656-HOPE) o [chatee en vivo aquí](#)
 - Para comunicarse con una línea de crisis por texto, envíe un mensaje de texto con la palabra [HOME al 741-741](tel:741-741)
 - Cree su propia meta: _____

Ejercicio. Nos hemos fijado una meta para...

- Limitar el tiempo que pasamos frente a una pantalla, a menos de una hora por día
- Caminar al menos 20 minutos todos los días

- Designar un horario para hacer ejercicio que disfrutemos y hacerlo en familia. Por ejemplo, caminatas largas, baile, deportes (lanzar el balón a la canasta, jugar a la pelota, etc.), jugar al aro, saltar la cuerda, correr, saltos de tijera, lagartijas y abdominales o yoga.
- Hacer que mi hijo hija participe en actividades físicas como deportes, baile u otra forma de ejercicio constante, mientras que seguimos practicando el distanciamiento físico/social
- Cree su propia meta: _____

Nutrición. Nos hemos fijado una meta para...

- Desayunar sanamente todos los días (con proteínas, cereales integrales y/o fruta)
- Beber agua en lugar de jugo o refresco
- Comer al menos cinco porciones de verduras y/o frutas todos los días
- Escoger pan y arroz integrales en lugar de pan o arroz blancos
- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y/o grasas
- Cree su propia meta: _____

Sueño. Nos hemos fijado una meta para...

- Apagar las pantallas 30 minutos antes de acostarnos
- Ayudar a mi hijo o hija a acostarse a la misma hora todas las noches
- Hacer una rutina para leerle un libro a mi hijo o hija antes de acostarse (o, si es mayor, dejar que mi hijo o hija me lea)
- Crear un lugar tranquilo para dormir
- Usar técnicas de atención plena u otras herramientas para reducir el estrés si es que la preocupación no deje dormir a mi hijo o hija por la noche
- Cree su propia meta: _____

Atención plena. Nos hemos fijado una meta para...

- Tomar momentos a lo largo del día para notar cómo nos sentimos, tanto física como emocionalmente
- Hablar o escribir una lista de cinco o más cosas por las que todos estamos agradecidos diariamente
- Practicar la respiración consciente u otras técnicas relajantes durante situaciones de estrés
- Crear una rutina constante de oración, meditación y/o yoga
- Descargar una app de atención plena y realizar una actividad de atención plena todos los días
- Cree su propia meta: _____

Salud mental. Nos hemos fijado una meta para...

- Platicar en familia acerca de la salud mental y emocional
- Aprender más acerca de las opciones de tratamiento de salud mental (p. ej., asesoría, terapia, servicios psiquiátricos)
- Identificar a un profesional local de salud mental
- Hacer una cita con un profesional de salud mental o asistir a citas regulares
- Buscar ayuda si siento que mi hijo o hija o yo estamos en crisis
- La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es [800-273-TALK \(8255\)](tel:800-273-TALK) o [chatee en vivo aquí](#)
- Para comunicarse con una línea de e crisis por texto, envíe un mensaje de texto con la palabra [HOME al 741-741](tel:741-741)
- El número de la Línea Directa de Angustia por Desastres de SAMHSA es [800-985-5990](tel:800-985-5990) para asesoría emocional
- Cree su propia meta: _____

Recuerde que el ingrediente más importante para la salud de los niños es un proveedor de cuidado saludable.

Aquí hay otras metas personales que usted puede establecer para ayudar a la salud de toda su familia.

Autocuidado. Me he fijado una meta para...

- Planear qué hacer cuando me siento estresado, enojado o abrumado
- Planear con mi pareja, amigos o familiares para obtener el apoyo que necesito
- Buscar ayuda si no me siento emocional o físicamente seguro
- Programar citas regulares por video o por teléfono con mi(s) proveedor(es) de salud mental o del comportamiento
- Identificar mis fortalezas y aprender más acerca de cómo desarrollar resiliencia
- Llamar al 211 si necesito ayuda para satisfacer necesidades básicas como alimento y vivienda
- Cree su propia meta: _____

Pasar tiempo en la naturaleza. Nos hemos fijado una meta para...

- Pasar más tiempo al aire libre durante la semana: ¡reuniéndonos con familiares o amigos para que sea divertido!
- Salir a caminar al aire libre varias veces a la semana
- Ir a un espacio de recreo local, como en una escuela o un parque
- Ver si hay programas extracurriculares cerca de nosotros, por ejemplo, a través de la escuela, la YMCA o un Boys & Girls Club (muy a menudo hay descuentos disponibles)
- Crear una carrera de obstáculos, saltar la cuerda o dibujar un juego de avión o cuatro cuadrados con gis
- Cree su propia meta: _____

Para más información por favor visite:

- De la Red de Recursos de ACE: <https://numberstory.org/>
- De First 5 California: <http://www.first5california.com/>
- De la Academia Americana de Pediatría: <https://www.healthychildren.org/>