Signos de angustia y estrés crónico en niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

Lo que hay que
buscar:


Los siguientes son signos comunes de estrés crónico en niños en edad escolar. Los síntomas pueden variar mucho en función de la edad, el temperamento, el desarrollo, la capacidad, las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento. Aunque
muchos de estos comportamientos son comunes, los aumentos o disminuciones inexplicables en cualquiera de ellos que duren dos semanas o más son motivo de preocupación.

* Aumento de la frecuencia de tristeza, llanto o malestar.
* Miedos añadidos, preocupaciones o evitación de situaciones.
* Pedir más atención, seguridad o contacto físico de lo habitual.
* Mayor irritabilidad, ira, frustración, hostilidad y/o agresividad.
* Problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido, y/o tener pesadillas.
* Cambios significativos en la dieta/ingesta alimentaria, y/o en el nivel de actividad o energía.
* Querer estar solo o no querer relacionarse con amigos o familiares.
* Mayor dificultad para llevarse bien con otros niños, amigos o familiares.
* Negativa a asistir a la escuela.
* Problemas con las tareas escolares y las calificaciones.
* Dificultad para adaptarse a la escuela u otros entornos estructurados.
* Dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago o no sentirse "bien".
* Aumento del comportamiento obstinado o negativa a cumplir con las peticiones.
* Diálogo interno y/o imagen corporal negativa.
* Incidentes repetidos que provoquen lesiones (cortes, contusiones, esguinces, huesos o traumatismos craneoencefálicos).
* ****Declaraciones de desesperanza, desesperación o de desear estar muerto.
 **Consejos para responder:**

**Los niños experimentan un importante crecimiento físico, emocional cognitivo y cerebral durante los años de la escuela primaria. Necesitan un apoyo constante, entrenamiento, expectativas claras y un modelo por parte de los adultos, y requieren cada vez más oportunidades para explorar, resolver problemas y tomar decisiones por sí mismos cuando sea seguro y apropiado. Esto les permite aprender a afrontar con éxito los factores estresantes, comprender sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, aumenta su confianza y los ayuda a desarrollar habilidades para relacionarse de forma saludable.**
* Cree y mantenga rutinas diarias regulares y predecibles que incluyan el ejercicio, las comidas y la hora de acostarse.
* Refuerce los valores familiares y establezca límites y expectativas claras de comportamiento.
* Hable regularmente de los planes, siendo claro para informar de lo que está ocurriendo y cuándo.
* Tómese su tiempo para hablar de las preocupaciones e inquietudes que surjan, y aporte ideas para encontrar soluciones.
* Dedique un tiempo diario a los cuidados, la conexión, la escucha y las actividades compartidas.
* Estimule la creatividad y el juego, y fomente la autoexpresión.
* Fomente las actividades con compañeros y amigos prosociales, incluidas las actividades de grupo saludables.
* Permitir la elección de actividades y otras decisiones cuando sea apropiado.
* Jueguen juntos, incluyendo juegos, actividades al aire libre, bailes, cantos y manualidades.
* Practiquen juntos estrategias para aliviar el estrés, como ejercicios de respiración y pausas cerebrales.
* Pida apoyo a su familia, amigos, adultos de confianza y profesores.
* Hable con el pediatra o el médico de familia para tratar problemas de salud, alergias u otras cuestiones médicas.
* Acuda a un profesional de la salud mental, a un anciano de la comunidad o a un servicio de apoyo familiar si persisten las preocupaciones.
* **En caso de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988, o chatee en 988lifeline.org**