

LA CRIANZA DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

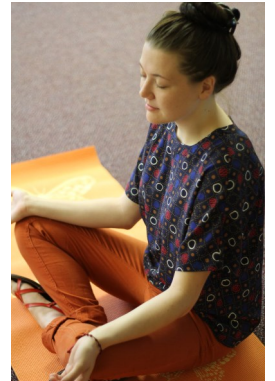
Porque los niños no vienen con un manual de instrucciones

Estrés Familiar

fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para encontrar paz familiar

- ◆ Cuide a su familia cuidándose a si mismo(a).
- ◆ Tenga expectativas realistas; no se compare con otros y tenga cuidado con la palabra “debería.”
- ◆ Líbrese de estrés por medio del ejercicio caminando, corriendo, bailando o cualquier otra cosa que mueva los músculos.
- ◆ Conozca lo que lo(a) estresa. Esté consciente de cómo el estrés afecta su estado de ánimo y sus pensamientos.
- ◆ Cuide en forma especial las relaciones interpersonales en tiempos de estrés.
- ◆ Súbale el volumen al silencio. Tome descansos de la televisión y de otros medios electrónicos para tener períodos de tranquilidad familiar.
- ◆ Reduzca el conflicto y las disputas parentales, especialmente en la presencia de los niños.
- ◆ Sea un modelo para su niño en cuanto a la destreza para manejar positivamente el estrés.
- ◆ Reduzca al mínimo las tareas múltiples y los horarios sobrecargados.
- ◆ Practique reductores de estrés que pueda usar en cualquier momento y en cualquier lugar para calmarse (ejercicios de respiración o meditaciones breves dan muy buenos resultados).
- ◆ Levántese el ánimo complaciéndose con pensamientos felices, recuerdos, fotografías y risa.



Fotografía por Paula Cartwright

¿Por qué se debe reducir el estrés familiar?

- Podemos mejorar nuestra crianza y otras relaciones familiares con un mejor manejo del estrés.
- Protegemos el desarrollo de nuestros hijos al limitar su exposición al estrés intenso o de larga duración.
- Tomamos mejores decisiones cuando no estamos reaccionando por ira, temor y otras emociones estresantes.



Reduzca el nivel del estrés

Aunque algo de estrés puede ser útil y motivador, demasiado puede ser dañino. Se ha demostrado que el estrés grave afecta el desarrollo del cerebro y la salud mental y física a largo plazo de los niños pequeños. El estrés familiar también puede dañar las relaciones personales.

El estrés: ¿Cuánto es demasiado?

El estrés es una respuesta normal a los desafíos. Nuestro ritmo cardíaco se acelera llevando más glucosa sanguínea a nuestros músculos. Nuestra respiración se acelera, llevando oxígeno al cerebro. Estos cambios nos dan vigilancia y energía para enfrentarnos a la situación.

Pero el estrés que es intenso y de larga duración puede ser tóxico. El estrés extremo, como el descuido o la violencia familiar, puede interferir con el desarrollo, el aprendizaje y la salud emocional y física a largo plazo de los niños.

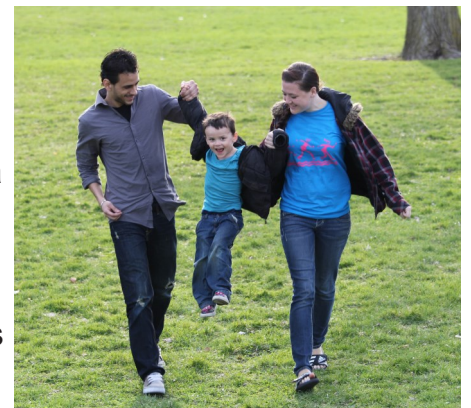
Incluso el estrés moderado puede dañar relaciones cuando no lo sobrellevamos bien. El estrés interfiere con nuestros pensamientos. Cuando estamos estresados, es posible que nos pongamos nerviosos, perdamos los estribos y digamos y hagamos cosas de las que luego nos arrepentimos. Nuestro propio estrés también puede aumentar el estrés de los niños.

Podemos reducir algunas fuentes de estrés disminuyendo el conflicto familiar y los gritos—especialmente en la presencia de los niños—proporcionando coherencia y estructura para

crear un hogar tranquilo y mantener un horario que incluye tiempo de inactividad.

También podemos ayudarles a nuestros hijos a desarrollar flexibilidad demostrando estrategias para sobrellevar el estrés de manera positiva. El ejercicio, los pasatiempos, la respiración consciente, la meditación y la risa son algunas maneras de producir un estado de calma en nuestro cuerpo y reducir las sustancias químicas relacionadas con el estrés.

Se ha demostrado que las relaciones de apoyo y enriquecedoras entre hijos y padres u otras personas que los cuidan protegen a los niños del estrés. Crear una relación fuerte con nuestros hijos es una de las mejores maneras de ayudarles a desarrollar una respuesta sana al estrés.



Fotografías por Paula Cartwright

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.