

LOS PADRES
son la mejor

#1

PROTECCIÓN

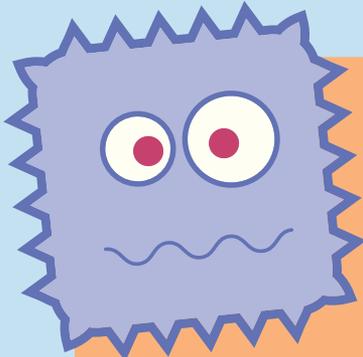
contra los efectos del
estrés tóxico durante la niñez.



CENTER for
**CHILD STRESS
& HEALTH**

FLORIDA STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF MEDICINE

www.FSUstress.org



El Estrés Tóxico

ocurre cuando pasamos por experiencias estresantes y negativas durante un largo periodo de tiempo. El estrés tóxico puede ser especialmente dañino para los niños. Les puede causar problemas de la salud cuando sean adultos, tales como, los problemas del corazón, el cáncer, el asma, y la depresión. Las experiencias negativas pueden incluir:

- El Divorcio/La separación
- Los problemas económicos
- Ser testigo de la violencia doméstica
- La muerte de un padre o ser querido
- Tener un miembro de la familia en la cárcel
- Ser abusado
- Tener un miembro de la familia con una enfermedad mental
- Vivir con alguien que abusa de las drogas/alcohol



Aunque estas experiencias pueden ser muy difíciles para un niño, hay buenas noticias: un padre puede ayudar a proteger a su hijo. De hecho, los padres son la mejor protección contra los efectos del estrés tóxico durante la niñez.

Aquí están algunas maneras en que los padres les pueden ayudar a sus hijos recuperarse de una experiencia negativa:

¡Hable sobre la Experiencia!

Piense en cualquier experiencia difícil que su hijo quizás ha tenido y hable sobre ella. Hablar con su hijo sobre la experiencia no lo va a dañar. Dele a su hijo la oportunidad de decir cómo se han sentido. Enséñele diferentes palabras que describen las emociones y pregúntele cómo se siente para ayudarlo a identificar cómo se siente.



¡Asegúrese que todos los momentos cuenten!

Pase tiempo con su hijo haciendo actividades que la familia disfruta, tales como, jugar deportes, jugar juegos de mesa, bailar o cantar. ¡Otra buena manera de mostrar su apoyo es comer juntos en familia! Siempre recuérdese de decirle a su hijo que lo quiere.

¡No lo haga solo!

Asegúrese de que su hijo esté rodeado por otros miembros de la familia, amigos, maestros y otros adultos positivos que sean comprensivos.



¡Pida consejo!

Hable con su pediatra, el consejero estudiantil, o la enfermera del colegio. Quizás le podrán darle más ideas de cómo usted puede apoyar a su hijo y le pueden ayudar a decidir si otros servicios, tal como, la terapia sería útil.

¡Manténgase Activo!

Deje que su hijo participe en actividades positivas, tales como, un grupo de la iglesia, un equipo de deporte, un club de la escuela u otra actividad de la comunidad. Esto le dará a su hijo una oportunidad para manejar su estrés y quizás le podrá ayudar a mantener una actitud positiva.

¡Cuídese!

Todos los padres se sienten estresados a veces. Encuentre maneras saludables para manejar su estrés, tales como, hablar con un amigo, hacer algo que disfrute, salir a caminar o hacer ejercicios.

La Historia de Jennifer:

Jennifer se ha sentido triste por un tiempo, pero los problemas económicos de su familia le han causado caer en una depresión profunda. Aunque su hija solamente tenía 6 años estaba constantemente preocupada por su mamá. Jennifer le confió su situación a una amiga quien le dijo que debería hablar con su médico. El médico la trató y, poco a poco, se empezó a sentir mejor. Mientras tanto, Jennifer matriculó a su hija en un programa gratis después de la escuela por varios días a la semana- esto le dió a Jennifer más tiempo para enfocarse en su salud y también le ayudó a su hija poder enfocarse en actividades de niños, tales como, la tarea escolar y divertirse.





FLORIDA STATE
UNIVERSITY
COLLEGE OF MEDICINE

Contact us:

Website: www.FSUstress.org

Phone: 239-658-3123

Email: FSUstress@med.fsu.edu



www.FSUstress.org

Sponsored by the State of Florida, Department of Health