

Hojas de consejos

Niños que experimentan estrés



Al igual que los adultos, una cierta cantidad de estrés para los niños es normal y necesaria para la supervivencia. El estrés

positivo, como recibir una inyección del médico con un padre cerca para reconfortar, ayuda a los niños a desarrollar las habilidades que necesitan para sobrellevar y adaptarse a situaciones nuevas y potencialmente amenazantes a lo largo de la vida.

El apoyo de los padres y otros cuidadores primarios es esencial para que los niños aprendan a responder al estrés de una manera física y emocionalmente saludable. Los beneficios del estrés disminuyen cuando es lo suficientemente severo como para abrumar la capacidad del niño para sobrellevarlo de manera efectiva y luego se denomina estrés tóxico.

¿Cómo experimentan los niños el estrés?

Desarrollo normal

Los niños experimentan estrés a lo largo de su desarrollo físico, emocional, social, del lenguaje y cognitivo.

- Por ejemplo, aprender a ir al baño es un gran cambio para los niños y no siempre es fácil. Tanto el padre como el niño pueden experimentar frustración.

Factores estresantes familiares

Algunos factores estresantes provendrán de lo que está sucediendo en la familia del niño. Pueden ser cambios típicos o atípicos, pero aún así representan incertidumbre y cambio para un niño.

- Por ejemplo, un bebé nuevo: Un bebé nuevo, aunque es un evento alegre, puede hacer que un hermano sienta un rango de sentimientos que incluyen celos, incertidumbre y felicidad.
- Una vez que el bebé está en casa, pero una rutina aún no es establecido, las inconsistencias pueden hacer que un niño mayor se sienta fuera de sincronía e inseguro.

Estrés en el entorno de la primera infancia

El entorno de la primera infancia puede causar estrés a los niños de varias maneras. Por ejemplo:

- **Cuidado inconsistente:** Cuando el personal cambia con frecuencia, los niños pueden sentirse inseguros y ansiosos sin un cuidador principal del que depender.
- **Sobrecarga sensorial:** Demasiada información que ingresa al sistema sensorial de un niño (como el olor o el ruido) puede aumentar la ansiedad. Incluso los maestros que usan voces fuertes con demasiada frecuencia pueden elevar el estado de hiperexcitación de un niño.
- **Transiciones frecuentes:** Demasiado movimiento de uno a Demasiadas transiciones pueden causar sentimientos de inseguridad y ansiedad.

Trauma de la infancia

El trauma de la niñez está bien documentado como perjudicial para los niños en su desarrollo continuo. Según la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, "Los niños pequeños dependen exclusivamente de los padres/cuidadores para su supervivencia y protección, tanto física como

Prácticas de la primera infancia que disminuyen el estrés en los niños

Los cuidadores pueden ayudar a disminuir el estrés en los niños al

- Establecer relaciones estables y emocionales con los cuidadores principales
- Mostrar una participación activa en el afrontamiento
- Proporcionar apoyo social
- La enseñanza de solución de problemas
- Utilizar rituales, historias y tradiciones

emocional. Cuando el trauma también afecta al padre/cuidador, la relación entre esa persona y el niño puede ser muy afectado."

El trauma incluye pero no se limita a:

- Violencia
- Abuso
- Negligencia
- Acoso
- Desastres naturales
- Procedimientos médicos
- Enfermedad
- Pérdida repentina de un cuidador principal

Cómo se comunican los niños que están experimentando estrés

Los niños pueden estar diciéndonos que su estrés es abrumador cuando constantemente:

- Son hiperactivos
- Se frustran fácilmente
- No pueden concentrarse o completar el trabajo
- No pueden tomar decisiones
- Resuelven problemas de compañeros con agresividad
- Montan rabieta
- Se aferran a los adultos

- Evitan nuevos retos
- No juegan con otros niños
- Lloran con frecuencia
- No comen

Estrategias que promueven un sentido de bienestar para todos los niños

Los cuidadores pueden promover una sensación de bienestar en el entorno de cuidado infantil al:

- Garantizar la seguridad de todos los niños en su entorno
- Usar estrategias de atención receptivas que fomenten la creación de confianza y el apego
- Usar prácticas calmantes con un niño que puede tener problemas con el miedo
- Ajustar su entorno para todos los niños, pero especialmente para aquellos que pueden parecer preocupados o inseguros
- Construir un sentido de comunidad y pertenencia dentro del programa de cuidado infantil para cada niño
- Saber dónde derivar a los padres para los servicios de intervención temprana

Recursos adicionales

Apoyando a los Niños Que Están Experimentando Estrés | Cuidado Infantil Consciente de América
<https://www.childcareaware.org/wp-content/uploads/2015/10/Apoyando-a-los-Ni%C3%B1os-Que-Est%C3%A1n-Experimentando-Estr%C3%A9s-Whitepaper.pdf>

Para obtener más información, visite <http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.

www.inclusivechildcare.org