



Manejo del estrés para bebés y niños pequeños

Como todos los humanos, los bebés y niños pequeños experimentan estrés. El estrés de un bebé puede estar relacionado con sentir el estrés de sus padres o con una necesidad, como la necesidad de alimentarse o interactuar con ellos. Los niños no nacen sabiendo cómo manejar el estrés. Tienen que aprender esto de sus padres.

Aquí hay algunas cosas que puede intentar para ayudar a su pequeño a aprender a manejar el estrés:

Responda:

- Practique responder en lugar de reaccionar ante las emociones difíciles de su hijo. Y se necesita práctica. La reacción a menudo parece que el padre iguala o supera el comportamiento difícil del niño. Esto solo alimentará la situación. Nuestro trabajo como padres es responder al estrés de un niño, de manera tranquila y solidaria. Hacer esto les ayuda a aprender formas saludables de controlar el estrés.



Preste atención:

- Durante todo el día, consulte con su bebé y niño pequeño. Vea lo que le están comunicando. ¿Esta contento? ¿Incomodo? ¿Quiere jugar? El llanto y las rabietas suelen ser el último recurso de un bebé. Cuando pueda averiguar qué necesita su bebé y responder antes de que empiecen las lágrimas, su bebé puede mantener a raya la respuesta al estrés.



Sostener y abrazar:

- El contacto físico es una de las mejores formas de mantenernos a nosotros mismos y a nuestros pequeños para controlar el estrés. Los abrazos, los masajes y el contacto piel con piel ayudan a liberar los químicos en nuestro cuerpo que nos ayudan a sentirnos seguros, relajados y amados. No espere hasta tiempos estresantes. Ofrezca un toque amoroso a su bebé con frecuencia. Abraze a su hijo durante el día cuando esté feliz, triste y, a veces, solo porque sí.



Referencias: Cerinio, Erica. (2018, April 10). Healthline. *What are the Benefits of Hugging*. <https://www.healthline.com/health/hugging-benefits>; Schwarz, Nicole. (N.D.). *Do You React or Respond to Your Kids*. <https://imperfectfamilies.com/do-you-react-or-respond-to-your-kids/>; *Ages and Stages: Stress – and Stress Reduction from the Start*. (N.D.). <https://www.first5la.org/parenting/articles/ages-and-stages-stress-and-stress-reduction-from-the-start/>.