

EXTENSIÓN COOPERATIVA DE LA
UNIVERSIDAD DE NEVADA

Una Sociedad del Condado - del Estado - del Gobierno Federal

Página De Información 98-15

LOS NIÑOS Y LA TENSION NERVIOSA

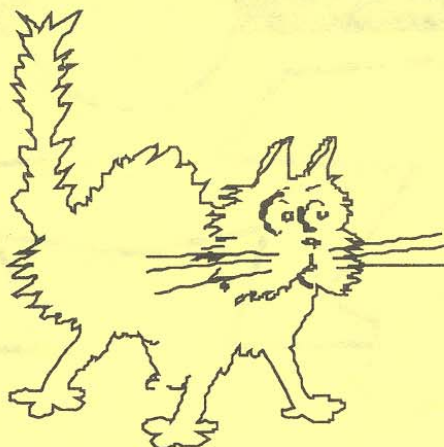
Brenda Durosinmi, M.P.A.

Programa de Manejo del Enojo y la Prevención de la Violencia

Como padres y guardianes, los adultos miramos al mundo de los niños y los adolescentes como un mundo feliz y sin problemas. Pero los niños, hasta los niños mas pequeños, se preocupan y sienten presión hasta cierto grado. ¹

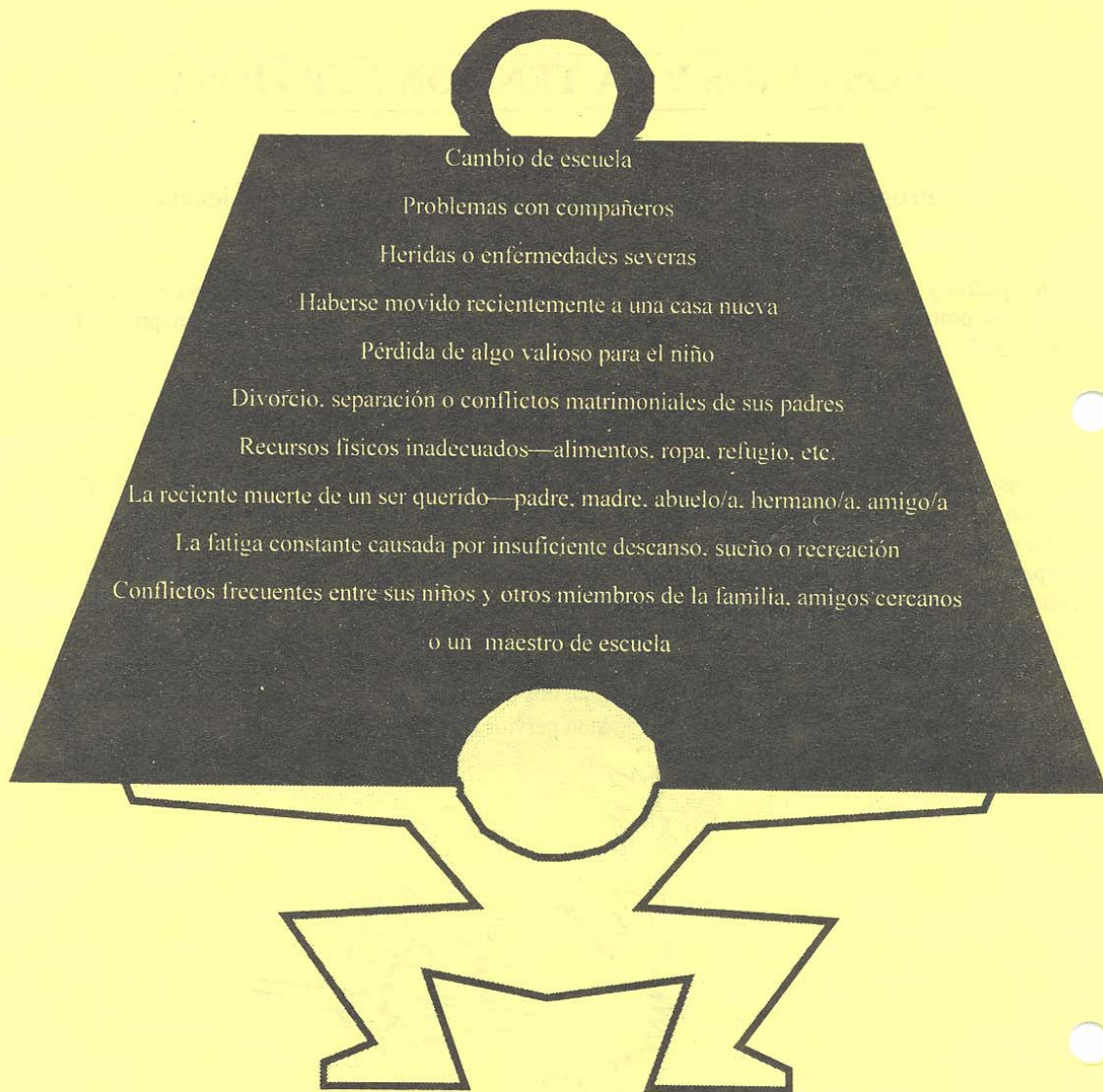
¿QUE ES LA TENSION NERVIOSA?

La tensión es el resultado de ciertas exigencias y la habilidad de satisfacer esas exigencias. Los niños pueden sentirse abrumados algunas veces. Los niños de brazos pueden sentirse abrumados cuando son separados de sus padres. Los niños de edad escolar pueden sentirse abrumados cuando se están preparando para exámenes. Un estómago nervioso, las manos sudadas y los hombros tensos son síntomas que algunos adultos recuerdan cuando piensan en las sensaciones que ellos sintieron mientras tomaban sus exámenes. A medida que los niños van creciendo, la presión académica y social les crea tensión. Los padres también pueden causar tensión en la vida de sus hijos. Los padres con altos logros esperan el mismo nivel de logros de sus hijos. Aquellos niños que les falta la motivación o habilidad de sus padres se frustran y puede que les cause tensión nerviosa. ²



ALGUNAS CAUSA DE LA TENSION NERVIOSA EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

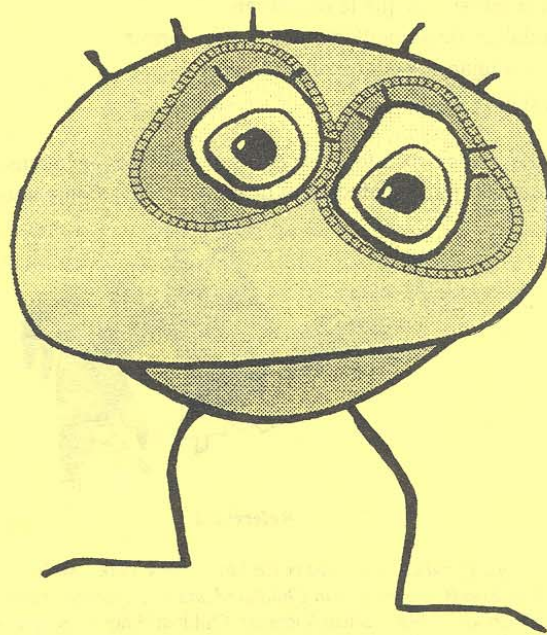
Los cambios en el estilo de vida y la interrupción en la rutina normal de las personas en todos los grupos de edades pueden causar tensión nerviosa. Algunas causas de tensión nerviosa en niños y adolescentes incluyen:³



SEÑAS DE TENSION NERVIOSA EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Cierta cantidad de tensión es normal, no es siempre algo malo. Desgraciadamente, hoy en día los niños tienen tensión nerviosa a una más y más temprana edad. La tensión varía de niño a niño y la cantidad de tensión que uno puede fácilmente manejar también varía. Algunas veces la tensión puede empujar al niño a grandes logros. Pero la tensión excesiva puede llevarlo a una derrota personal. A continuación, los siguientes modales son señales de mucha tensión en la vida de un niño o un adolescente:⁴

- El abandono de actividades que él previamente gozaba
- Orinarse en la cama, chuparse el dedo, desórdenes en el dormir
- Desconfianza y sentimientos de no ser querido o amado
- Desórdenes alimenticios, como la anorexia nerviosa y la bulimia
- Cambios en el comportamiento y trastornos emocionales
- Depresión y amor propio muy bajo
- Dolores crónicos o recurrentes de cabeza o de espalda y erupciones en la piel
- Comportamientos arriesgados como el uso de drogas o tomar alcohol



¿QUE ES LO QUE PUEDEN HACER LOS PADRES?

El fomentar un estilo de vida libre de tensión puede ayudar a los niños a sentirse competentes y seguros de sí mismos; características que inspiran éxito en la vida y en el aprendizaje. Un gran reducimiento de la tensión es ser buenos padres. Los niños son flexibles y adquieren habilidades para reponerse de situaciones de alta tensión. Los padres pueden ayudar a crear flexibilidad en sus niños llevándolos por los siguientes pasos:^{5,6}

- Sea sensitivo a los sentimientos de el niño y dele a saber que usted reconoce que el o ella tiene un problema
- Este preparado para proteger al niño de lo que le causa tensión nerviosa
- Demuéstrele señales de afecto como abrazos y mas abrazos
- Pase tiempo con su niño para adoptar una relación familiar sana y sustentadora
- Aprenda y enséñele a su niño el manejo del enojo y habilidades para resolver conflictos
- Incluya risas, diversión, meditación y ejercicio en la vida diaria del niño
- Anime y apremie al niño por cosas que hace bien
- Ponga la más orden posible en la vida del niño
- Tenga expectativas realísticas de su niño
- Asegúrele al niño que todos los niños tienen presiones y temores y que no están solos
- Deje que el niño exprese sus sentimientos
- Dele a su niño una base espiritual o religiosa
- Use métodos no punitivos de disciplina
- Ayude al niño a crear amistades que le respalden
- Anime normas saludables de alimentarse y horas de dormir
- Enséñele técnicas de relajamiento y meditación
- Anime actividades físicas diarias

Las señales de tensión en los niños deben tomarse con seriedad porque la tensión nerviosa los puede llevar a problemas en la escuela y pueden afectar su desarrollo social y su aprendizaje.



Translated by: Olga Soto

References

- ¹Garnezy, N. 1983. *Stress, Coping and Development in Children*. New York: McGraw-Hill.
- ²Johnson, James H. 1986. *Life Events as Stressors in Childhood and Adolescence*. Newbury Park: Sage Publications.
- ³Groves, Zuckerman, Marans, Cohen. 1993. "Silent Victims: Children Who Witness Violence." *Journal of American Medical Association* 269 (January): 262-264.
- ⁴Viadero, D. 1995. "Stress Disorder Seen in Some Youth Exposed to Violence." *Education Week* 15 (September 6): 12.
- ^{5,6}Reese, F. L., and M. W. Roosa. 1991. "Early Adolescents: Self-Report of Major Life Stressors and Mental Health Risks Status." *Journal of Early Adolescence* 11. 368-378.

UNIVERSIDAD
DE NEVADA
EN RENO

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y, de acuerdo con las pólizas de la universidad, orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.