



Dossier



Título	Autor	Tema	Colección	N.º
Renata toca el piano, estudia inglés, etc...	Ramón García Domínguez	El estrés infantil	Ala Delta Azul	9

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Una persona que tiene grandes problemas o preocupaciones, o que realiza un enorme esfuerzo, puede sentirse nerviosa, enfadada, asustada, e incluso tener dolores de cabeza o de estómago y perder el apetito. Este sentimiento de angustia y nervios se llama "estrés".

Se manifiesta en tres etapas:

Primero, hay un sentimiento de alarma: se aceleran el corazón y la respiración.

Segundo, de resistencia: el cuerpo intenta calmarse y volver a la normalidad.

Por último, si la persona no es capaz de adaptarse a la situación, llega el agotamiento.

Los psicólogos distinguen entre el estrés "normal" y el "malo".

El estrés normal: Cuando una persona se enfrenta a una situación nueva o difícil, aparecen los nervios y los sudores. Es una respuesta natural del cuerpo y del cerebro, porque se necesita una mayor concentración. Este tipo de estrés es útil, pues obliga a la persona a reaccionar, y la mantiene estimulada y activa en los momentos difíciles.

El estrés malo: Cuando pasa el tiempo y la angustia o las preocupaciones no desaparecen, el estrés no ayuda, sino que puede provocar depresión o problemas de salud

CUANDO EL ESTRÉS LLEGA

A veces, los problemas en casa o en la escuela provocan nervios y angustia. Esto le ocurre a todo el mundo, pero si esta sensación dura demasiado tiempo y resulta un problema importante, es conveniente contárselo a los padres o a un adulto, que pueden dar su consejo y ayudar a resolverlo.

Tener una vida organizada y tiempo para descansar y relajarse ayuda a recuperar la calma y acabar con estos sentimientos.

En cualquier caso, que una persona esté muy nerviosa y angustiada no significa que esté estresada. Todos, adultos y niños, tienen problemas y pasan por momentos de la vida que son más difíciles. Lo que hay que evitar es que esta sensación dure demasiado y se convierta en lo habitual.

LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

El ritmo de vida actual es ajetreado para padres y niños. Las actividades extraescolares son educativas, divertidas, y ocupan el tiempo de los niños, enriqueciéndolo. Por esta razón son también una solución para los padres que salen tarde de trabajar.

Es importante seleccionar aquéllas que sean más interesantes o atractivas, y organizar adecuadamente el tiempo libre. No es recomendable hacer tantas cosas a la vez que al final todas salgan mal, y no quede tiempo para descansar o divertirse.

Tiene que haber espacio para las obligaciones y espacio para la diversión.

HACER LAS COSAS BIEN

Al crecer, van aumentando las responsabilidades en la escuela y fuera de ella. Todo el mundo quiere hacer las cosas bien. Esforzarse por conseguirlo es positivo. Pero a veces se tienen demasiadas actividades y parece imposible abarcarlas. A veces es mejor renunciar a alguna.

Tampoco se debe pensar que hay que ser el mejor en todo. Esto es imposible y, además, lo importante es esforzarse y aprender, sin necesidad de competir con los demás.