


Criar a un niño quien a experimento varios eventos estresantes puede ser difícil. A menudo, niños pequeños no pueden decirnos cómo se sienten. El comportamiento es una forma de hacer frente al estrés. Aprender a ver los síntomas del estrés y responder a ellos de una manera positiva ayuda a los niños pequeños a sentirse seguros.

Síntoma	Explicación	Señales Comunes
<p><u>Retroceder</u></p> 	<p>El estrés puede hacer que los niños se sientan impotentes. Los niños pueden retroceder o tomar consuelo en comportamientos mas infantiles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chuparse el dedo • Pedir biberón/tetera • Mojar la cama • No le interesa jugar o actividades habituales
<p><u>Miedo, Ansiedad</u></p> 	<p>Comportamientos de miedo y ansiedad pueden desarrollarse cuando las reacciones a inseguridad o daño continúan, incluso cuando el evento estresante ha terminado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresalto, llanto inconsolable, o lloriqueo incesante • Dolores de cabeza o de estómago en ausencia de una enfermedad • Tener miedo de ir a la cama, oscuridad, ruidos fuertes o ciertos lugares • Pesadillas
<p><u>Apego</u></p> 	<p>Cuando los niños no pueden predecir o controlar eventos estresantes, o personas en su mundo, pueden sentirse inseguros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser muy "pegajoso" o "apegado" a usted, un muñeco de peluche, una cobijita, u otra cosa • Mostrar fuerte "ansiedad de separación"
<p><u>Berrinches</u></p> 	<p>Cuando los niños se sienten estresados, a menudo tienen dificultades para controlar sus emociones y actúan impulsivamente. Pueden tener reacciones emocionales más intensas o desmoronarse repentinamente, emocionalmente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tener un berrinche repentino e intenso en reacción a una frustración menor • Destruye juguetes con los que se frustra; repentinamente agresivo con otros niños • Irritabilidad severa o arrebatos de ira
<p><u>Evitar</u></p> 	<p>Los niños que han sido lastimados por eventos pasados pueden intentar evitar ser lastimados de nuevo distanciándose de cualquier cosa o persona relacionada con el evento estresante ("detonante" o "desencadenante").</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se reusa a hacer ciertas actividades o ir a ciertos lugares conectados con el evento estresante. • No busca consuelo si está herido o asustado, no muestra emociones • No participa en actividades "divertidas" o con otros conectados con el "detonante"
<p><u>Juego "Fuera de Lugar"</u></p> 	<p>Los niños pueden participar en juegos repetitivos o imprudentes, o jugar un evento estresante, como una forma de controlar su ansiedad y controlar sus emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar o golpear juguetes juntos • Construir una torre y derribarla repetidamente • Hacer que los juguetes se comporten agresivamente

