

Estrés en los niños ante la contingencia nacional

Adaptado por el Departamento de Psicoeducación, texto original en inglés de Kids Health (kidshealth.org) Adaptación de Kids Health (kidshealth.org)

El estallido social que comenzó en octubre del año 2019 fue un proceso que nuestra sociedad vivió desde distintas miradas, con un factor común que confluía en altos grados de estrés en la población. Independiente de toda mirada política, la intención de esta nota es poner el acento en nuestros niños, quienes ven el mundo según la mirada de quienes los cuidan y crían.

Generalmente los adultos tendemos a ver el mundo de los niños como “un mundo feliz y despreocupado”, ajeno a los problemas y al estrés, ya que, desde nuestras miradas adultas, ellos sólo tienen que estudiar y nada más, sin cuentas que pagar, mundo laboral que enfrentar ni relaciones adultas que llevar.

Sin embargo, los niños también deben enfrentar el estrés, pues éste es una función que permite abordar las demandas que tenemos y encontrar herramientas para satisfacerlas.

Los factores de estrés en los niños pueden ser muy diversos, por ejemplo, en los niños en edad preescolar, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales (en especial, la tarea de "encajar") crean estrés y, el clima social que se ha generado tras los sucesos de los últimos meses han creado un alto grado de estrés en la población infantil.

El año 2010 hubo un gran terremoto en nuestro país, lo que causó altísimos grados de estrés en la población, no sólo por el terremoto y tsunami en sí, sino que esto se potenció con el fenómeno social que vino después, con saqueos y una enorme sensación de inseguridad.

El día 11 de marzo de ese año, pasadas las 11:30 de la mañana, hubo una réplica del sismo que alcanzó magnitud 6,9. Esto sucedió en horario de clases, cuando los niños estaban iniciando su año escolar. Tras el sismo, los colegios controlaron la obvia tensión de la población escolar pero, al cabo de algunos minutos, los apoderados comenzaron a llegar en masa a buscar a sus retoños, con un grado muy alto de estrés, lo que causó que los estudiantes colapsaran en estallidos emocionales desbordados después de ver a sus padres desesperados.

Este fenómeno quedó grabado en todo docente y asistente de la educación que en esos momentos estaba trabajando en algún colegio de la zona central de nuestro país; todos concuerdan que los niños no se asustaron tanto con el sismo, sino que con la reacción de los adultos que llegaron minutos después.

Tras lo anterior, ¿cómo debiéramos proceder en estos tiempos de convulsión social con nuestros niños?

El estrés de los niños no sólo puede aumentar por lo que sucede en su propia vida. ¿Sus hijos escuchan cuando usted habla sobre sus problemas en el trabajo, se preocupa por la enfermedad de un pariente o discute con su cónyuge sobre problemas económicos?

Los padres deben tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos problemas cuando sus hijos están cerca, porque los niños reconocerán la ansiedad de los padres y comenzarán a preocuparse.

Las noticias del mundo pueden causar estrés. Los niños que ven imágenes perturbadoras por televisión o que escuchan hablar sobre desastres naturales, guerra y terrorismo pueden preocuparse por su propia seguridad y la de las personas que quieren. Hable con sus hijos acerca de lo que ven y escuchan, y controle lo que ven por televisión, de modo de ayudarlos a entender lo que sucede.

También debe tener en cuenta los factores agravantes, como una enfermedad, la muerte de un ser querido o un divorcio, que cuando se suman a las presiones cotidianas que los niños enfrentan, magnifican el estrés. Incluso el divorcio más cordial puede ser una experiencia difícil para los niños, debido a que su sistema básico de seguridad —su familia— atraviesa un cambio complicado. Los padres separados o divorciados nunca deben colocar a los hijos en una posición en la que deban elegir un lado, ni exponerlos a comentarios negativos sobre el otro cónyuge.

Signos y síntomas

Si bien no siempre es fácil reconocer el estrés en los niños, los cambios a corto plazo en la conducta, como los cambios de humor, el mal comportamiento, el cambio en los patrones del sueño o el hecho de mojar la cama, pueden ser indicaciones. Algunos niños experimentan efectos físicos, que incluyen dolor de estómago y dolor de cabeza. Otros tienen problemas para concentrarse o terminar la tarea escolar. Otros niños se abstraen o pasan mucho tiempo solos.

Los niños más pequeños pueden mostrar signos de reacción frente al estrés al adoptar nuevos hábitos, como chuparse el dedo, enroscarse el cabello con el dedo o meterse el dedo en la nariz. Los niños mayores pueden comenzar a mentir, a agredir a otras personas o a desafiar la autoridad. Un niño estresado también puede tener pesadillas, dificultad para irse de su lado, reacciones exageradas a problemas menores y cambios radicales en el desempeño académico.

Cómo reducir el estrés

¿Cómo puede ayudar a sus hijos a enfrentar el estrés? El descanso adecuado y la nutrición correcta, así como una buena crianza, pueden aumentar las habilidades para enfrentar

las situaciones. Hágase un tiempo para sus hijos todos los días. Esté disponible para ellos, ya sea que necesiten hablar o simplemente estar en el mismo cuarto que usted.

Incluso a medida que los niños crecen, el tiempo de calidad es importante. Para algunas personas, realmente es difícil regresar del trabajo, agacharse y jugar con sus hijos o tan sólo hablar con ellos sobre su día, en especial cuando ellos mismos han tenido un día estresante. Pero expresar interés por el día de sus hijos les demuestra que, para usted, ellos son importantes.

Ayude a que su hijo enfrente el estrés hablando sobre sus posibles causas. Juntos, pueden proponer algunas soluciones, como reducir las actividades después de la escuela, pasar más tiempo hablando con los padres o los profesores, formular un régimen de ejercicios o llevar un diario.

También puede ayudar si se adelanta a las situaciones posiblemente estresantes y prepara a sus hijos para enfrentarlas. Por ejemplo, avísele a su hijo con anticipación (pero no demasiada) que se aproxima una cita con el médico y háblele sobre lo que sucederá. Sin embargo, debe tener en cuenta que los niños más pequeños probablemente no necesiten mucha preparación por adelantado. Darles mucha información puede causar más estrés. La seguridad es la clave.

Recuerde que cierto nivel de estrés es normal; hágales saber que está bien sentir enojo, temor, soledad o ansiedad y que otras personas comparten esos sentimientos.

Por último, situándonos en la contingencia nacional, en caso de una emergencia en la escuela, se sugiere que, ante todo, mantenga la calma y recuerde que su hijo o hija está en buenas manos. Si debe acudir a retirar a su hijo o hija por alguna situación puntual, como desordenes sociales, tomas de estudiantes, protestas u otras formas de manifestaciones, su actitud segura, tranquila, apaciguadora y cooperadora será el principal componente para que su pupilo/a encuentre seguridad y resguardo, alejado del estrés y sus consecuencias.