



EL ESTRÉS Y EL CEREBRO

¿DE DONDE VIENE EL ESTRÉS?

El estrés puede venir de adentro de nuestros cuerpos, como el hambre. También puede venir de afuera, como los nervios si las cosas no se sienten seguros.



¿ES MALO TODO EL ESTRÉS?

No podemos eliminar todo el estrés y el estrés no siempre es malo. La clave es mantener los causantes diarios de estrés como hacer tarea, quehaceres, o ir a acostarse, predecible y moderado. Por ejemplo, programe una hora para hacer tareas y quehaceres y una rutina para la hora de acostarse.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS BUENO Y MALO?

- Cuando el estrés es moderado y predecible, los niños pueden aprender cómo manejarlo.
- Cuando el estrés es crónico, persistente y severo, los niños pueden tener menos capacidad para manejar las expectativas día a día.

¿POR QUÉ IMPORTA EL ESTRÉS?

¿CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS?

Sentimos primero y luego pensamos.

Cuando sentimos estrés, el patrón de la **Zona Roja** puede tomar control. Se hace difícil procesar o decidir qué hacer. Un joven en la zona roja quizá irá a su cuarto zapateando, dará un puertazo, y luego pondrá música fuerte.



¿CÓMO SABRÉ SI MI HIJO ESTÁ ESTRESADO?

Thriving Lives.

Todos tienen experiencias diferentes que forman sus cerebros y sus patrones responsivos al estrés. El estrés afecta a cada niño de forma diferente. Cuando los niños no se sienten seguros, su respuesta al estrés toma control. Quizá ellos se esconderán, pelearán, discutirán, o se echarán un berrinche. Cuando usted ve estas cosas, podrá ser que los niños necesitan conexión.

REFLEXIÓN:

¿Qué tipo de estrés maneja su hijo bien, pero podrá ser difícil para otros niños?
