

## EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS ACOGIDOS Y EN SUS CUIDADORES.

El estrés es la presión o tensión que podemos sufrir cuando las demandas que nos ocasionan nuestro modo de vida o las responsabilidades de la vida diaria nos superan. El estrés nos hace sentir irritables y cansados y las cosas ordinarias que normalmente se realizan con facilidad parecen pesadas o imposibles de realizar. Se pierde la paciencia con facilidad y podemos entrar en una escalada de tensión que termine perjudicando a todo el sistema familiar.

Podemos reducir el estrés cuidándonos nosotros mismos mediante la observancia de algunas pautas.

### **Formas de controlar el estrés:**

- **Tómese el tiempo que necesite.** Las actividades diarias le tomarán más tiempo cuando se debe ocupar de un niño. Tómese tiempo extra para así evitar tener que hacer las cosas aceleradamente. Los niños reaccionan mejor sin presión.
- **Reconsidere si un problema merece la pena preocuparse por él.** Por ejemplo, puede decidir que necesita intervenir si los niños se pelean constantemente pero no merece la pena discutir o enfadarse por otras pequeñas cosas, por ejemplo no recoger la habitación, no quitar la mesa, etc. Guarde energías para cosas realmente importantes para la familia y deje pasar los asuntos menores.
- **Piense positivo.** Nuestra mente está constantemente discurrendo. Si nuestro discurso es positivo, será más probable que estemos calmados y relajados. Por ejemplo, si se dice a sí mismo “puedo hacerlo” o “sé tomar buenas decisiones”, está motivándose a sí mismo y podrá sentirse menos estresado. Discursos negativos como “es horrible” o “esto no hay quien lo arregle” producen el efecto contrario. Esté atento a su pensamiento y manténgalo positivo.
- **Introduzca actividades relajantes en sus rutinas diarias.** Deje que su mente y su cuerpo se relajen durante un periodo de tiempo diario. El niño, el sistema familiar y usted se beneficiarán.
- **Pruebe ejercicios sencillos de relajación.** Cuando sienta que la tensión va en aumento, utilice técnicas para calmarse, como por ejemplo los de respiración.

### LA RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a exponer una serie de ejercicios básicos de respiración.

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Para realizar estos ejercicios puede colocarse sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

### Ejercicio 1: Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones, para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

### Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

### Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior, debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

### Ejercicio 4: Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismo pasos y después, al espirar, se deben cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

### Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estomago y pecho). La espiración se hace parecido al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

### Ejercicio 6: Sobregeneralización

Este es el paso crucial. Aquí se debe ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solos, etc.

A continuación, como ejemplo, se muestran algunas prácticas que los acogedores realizan para calmar la tensión.

- Llamar por teléfono a un amigo o familiar.
- Salir a “tomar el aire”
- Contar hasta diez y luego preguntarse si ya se ha calmado. Si la respuesta es negativa habrá que contar hasta veinte.
- Reír a carcajadas. Reír relaja.
- Poner una música adecuada.
- Emplear esa energía perniciosa en una buena sesión de limpieza de la casa, del coche, etc.
- Salir a caminar.
- Pensar en momentos agradables con el niño.
- Abrazar al niño.

Si piensa que su nivel de estrés está a punto de ser insoportable comuníquelo al equipo de apoyo. Tal vez necesite un poco de ayuda especializada.

## **EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS**

Puede parecer que algunos niños tienen un carácter más despreocupado y saben arreglárselas adecuadamente en la mayoría de las situaciones. Saben recomponerse de las decepciones y fácilmente recapacitan para volver afortunadamente a asumir los nuevos retos que la vida les ofrece. Para otros niños esto es más difícil, pueden ser más retraídos o reaccionar exageradamente ante los acontecimientos. Debemos recordar que no solo los acontecimientos desagradables pueden desencadenar estrés en un niño vulnerable, sino también los que les pueden resultar atractivos y felices, como un cumpleaños, vacaciones, celebraciones, etc. Ante circunstancias como éstas los niños pueden estar sobre-entusiasmados o preocupados, y terminar estresándose.

### **Ayudar a un niño manejar su estrés.**

- **Construya su autoestima y confianza.** Muéstrelle cariño y afecto.
- **Mantenga al niño informado.** Es fundamental informarle acerca de lo que está ocurriendo y lo que va a ocurrir. Los niños pueden llegar a estar desorientados y perplejos acerca de todo lo que está ocurriendo a su alrededor.
- **Anticípese.** Es muy útil anticiparse y preparar a los niños a enfrentarse a los acontecimientos que podrían ser estresantes, como por ejemplo la vuelta al colegio, la visita con su familia, exámenes, etc. Hábleles con bastante anticipación sobre los acontecimientos y preocupaciones que los niños pudiesen mostrar. Es el principio para poder reducir la ansiedad.
- **Vigile al niño ante cualquier síntoma que indique que puede estar sintiéndose superado por las circunstancias.** Esté alerta ante cualquier cambio súbito en su comportamiento, agresividad, problemas de sueño, cambios en sus

hábitos alimenticios. La intervención que se tenga que realizar será mucho más fácil al principio.

- **Hable y escuche.** Anime al niño a expresar cómo se siente. Use la escucha activa para comprobar y asegurarse de lo que escucha. Por ejemplo, “entonces me estás diciendo que te sientes muy mal cuando te dejo en el colegio”. No es necesario ocuparse de resolver los problemas en ese momento, pero el simple hecho de expresarlos puede ayudar.
- **Involucre al niño.** Deje que colabore en proponer soluciones a los problemas. Esto puede tener un impacto positivo y le permite tener la sensación de que las cosas tienen solución.
- **Sea realista.** No tenga tantas expectativas con el niño que termine estresándolo por tratar de cumplirlas.
- **Utilice tácticas de distracción.** Por ejemplo, pasar un día fuera en el campo o en la playa puede hacer que el niño olvide alguna frustración, o enseñarle a hacer alguna nueva actividad o deporte puede hacerle cubrir la sensación de frustración por fallar en otras actividades.
- **Fomente la independencia.** La consecución de objetivos siempre nos anima. No caiga en la sobreprotección. Deje que el niño juegue frecuentemente con otros niños, esto le ayudará a tener otra perspectiva de sí mismos.

## **PAUTAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS.**

- **No lo presione demasiado.**
- **Sea un ejemplo para él a la hora de aliviar el estrés.** Si el niño ve que usted no se descompone ante una situación complicada, será una buena lección para él. Si usted “entra en pánico” cada vez que algo se estropea en casa o el coche se le avería en la carretera, no está usted enviando un mensaje demasiado afortunado al niño.
- **Asegúrese de que el niño tiene tiempo suficiente para relajarse.** Dele tiempo para jugar, leer o ver la tele. Déjele tiempo para expandirse.
- **Disminuya su ritmo de vida.** Usted puede estar habituado a estar todo el día corriendo de acá para allá, pero el niño necesita asimilar los cambios y necesita tomarse las cosas a su ritmo.
- **Bajar el clima emocional del hogar .** Si todo el mundo está constantemente gritando, corriendo y alimentando una atmósfera de estrés, todo esto se transmitirá al niño.
- **Ejercicios sencillos de relajación ayuda a determinados niños.**
- **Asegúrese de que los niños hacen suficiente ejercicio físico.** Los niños deben tener oportunidades para correr al aire libre y jugar. De igual importancia es el disponer de un entorno adecuado para dormir y hacerlos el número de horas necesarias con regularidad.
- **Los niños se culpan frecuentemente de asuntos sobre los que no tienen control alguno.** Es de gran alivio recalcarles que no tienen nada que ver en esos problemas ni en sus soluciones.

Si observa que el niño está muy estresado o con síntomas de estar preocupado en exceso durante más de un mes, es muy conveniente la búsqueda de ayuda profesional.