

Estimados padres de familia,

Iniciamos las escuelas para padres del año escolar 2026. Las escuelas para padres tienen como objetivo el fortalecer los lazos de convivencia entre la comunidad educativa y el ambiente familiar.

Los principales beneficiarios de la existencia de la escuela para padres siempre son los niños que estudian y se preparan para encontrar el camino que les permita desarrollar bienestar en la vida. A continuación, se presenta la primera escuela para padres. Favor realizar la lectura de dicha temática, al terminar y haber reflexionado sobre el tema favor completar el ejercicio al final de la lectura.

Estrés Infantil

Todos los niños y adolescentes se sienten estresados en algún momento. El estrés es una respuesta normal a los cambios y los desafíos. Y la vida está llena de ellos, incluso durante la infancia y adolescencia.

Solemos pensar que el estrés es algo negativo, causado por malos acontecimientos. Pero los acontecimientos positivos que están por llegar (como una graduación, las vacaciones o actividades nuevas) también pueden provocar estrés.

Los niños y adolescentes sienten estrés cuando hay algo que requiere que se preparen, adapten o protejan. Sienten estrés cuando algo que les importa está en riesgo. Con frecuencia, los cambios causan estrés; aun cuando el cambio sea para mejorar.

¿Cuándo puede ser beneficioso el estrés?

En cantidades pequeñas y cuando los niños cuentan con el apoyo adecuado, el estrés puede ser un impulso positivo. Puede ayudar a los niños a estar a la altura de un desafío. Puede ayudarlos a hacer los esfuerzos necesarios para alcanzar una meta, concentrar sus esfuerzos y cumplir con plazos. Este tipo de estrés positivo permite que los niños desarrollen habilidades y fortalezas internas que reciben el nombre de "resiliencia".

¿Cuándo puede ser nocivo el estrés?

Si el estrés o la adversidad son muy intensos, graves, duraderos o repentinos, pueden superar la capacidad del niño para afrontar la situación. El estrés puede ser nocivo cuando los niños no dejan de estar estresados ni un minuto o cuando no cuentan con el apoyo o las habilidades que necesitan para afrontarlo. Con el paso del tiempo, el estrés excesivo puede afectar la salud física y mental de los niños.

Como padre, usted no puede evitar que sus hijos sientan estrés. Pero sí puede apoyarlos a hacer frente a estas situaciones.

Los padres pueden:

- Ayude a sus hijos a sentirse seguros, amados y cuidados. Esta es la mejor manera de contrarrestar el estrés. Sentirse cerca suyo y saber que usted los ama y acepta es lo más importante. Ofrezcales rutinas, como el mismo horario de acostarse para dormir, comer juntos o estar con ellos después de la escuela. Las rutinas proporcionan un ritmo y permiten que los niños sepan que hay cosas con las que pueden contar.
- Enséñeles habilidades para afrontar las situaciones. Los niños se sienten mejor cuando saben que hay cosas que pueden hacer por sí mismos para contrarrestar el estrés. Los niños de cualquier edad pueden aprender a respirar con calma y a meditar, así como a poner en práctica lo aprendido. También existen muchas otras habilidades por aprender.
- Ayúdelos a dejar de sentir estrés por un momento. Hágalos jugar, dibujar o pintar, pasen tiempo al aire libre, lean un libro, toquen un instrumento o pasen un tiempo con amigos y parientes. Estas actividades no son tan solo una diversión. Ayudan a los niños y adolescentes a sentir emociones positivas que contrarrestan el estrés.
- Bríndeles a los niños y adolescentes mayor apoyo y cariño. Esté allí para escucharlos y hablar. Permítales saber que están seguros. Valide sus sentimientos y acéptelos. Hágales saber que, con el tiempo, se sentirán mejor.
- Pasen tiempo positivo juntos. Anime a sus hijos pequeños y adolescentes a hacer cosas que disfruten. Pueden ser cosas que hagan junto con usted o solos, como disfrutar de la música, la naturaleza o el arte. Estas actividades despiertan emociones positivas capaces de contrarrestar el estrés.

Mencione 3 estrategias que utiliza en casa para un manejo efectivo del estrés.	
1	
2	
3	