

¿Qué pasa cuando tu niño o niña está sometido a un estrés constante y por largo tiempo?

Ya te hemos hablado de la importancia que tiene el cerebro en los procesos de aprendizaje y del comportamiento del ser humano. De la misma manera en que el cerebro reacciona favorablemente a experiencias positivas, **también actúa cuando se presentan situaciones desagradables durante el desarrollo.**

El estrés es una respuesta natural del organismo y nos ayuda a sobrevivir ante ciertas situaciones.

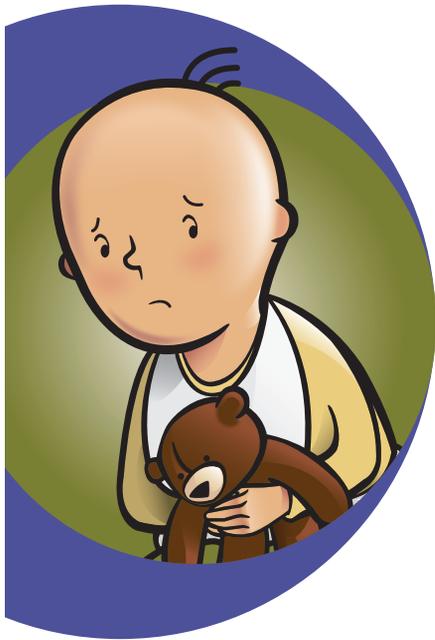
Cuando el estrés se vive de manera prolongada o de manera frecuente, se pone en peligro la salud emocional y física de las personas.

Los seres humanos experimentamos tres tipos de estrés: **el positivo, el tolerable y el tóxico.** Los dos primeros son normales en el desarrollo. El estrés tóxico ocurre cuando tu niño/a afronta, sin apoyo adecuado de un adulto, una frecuente, fuerte y prolongada adversidad, como el abuso físico o emocional, exposición a la violencia, cargas acumuladas de problemas económicos, familiares, etc.

Algunos de sus efectos son:

- Disminución en las conexiones neuronales encargadas del aprendizaje y razonamiento.
- Afectaciones en el sistema inmunológico, con mayor riesgo y frecuencia de enfermedades.





- Cambios perdurables en los cimientos, organización y estructura cerebral con afectación en el hipocampo y corteza prefrontal, las cuales son áreas del cerebro encargadas de múltiples funciones algunas de ellas son:
 - Para la corteza prefrontal:
Funciones ejecutivas tal y cómo habilidades y aptitudes fundamentalmente cognitivas que permiten la adaptación al medio y la resolución de problemas, atención, memoria e inteligencia, conducta social, motivación, emocionalidad y personalidad.
 - Para el hipocampo:
Aprendizaje de regulación, codificación de la memoria, consolidación de la memoria, y navegación espacial.
- Retraso en el desarrollo y una eventual propensión al uso de sustancias tóxicas.
- Cambios en el comportamiento
- Una menor capacidad para resolver problemas de manera independiente.

Sin embargo, una buena noticia es que los efectos negativos del estrés tóxico se pueden prevenir siempre que tu niño/a cuenten con tu comprensión y afecto.

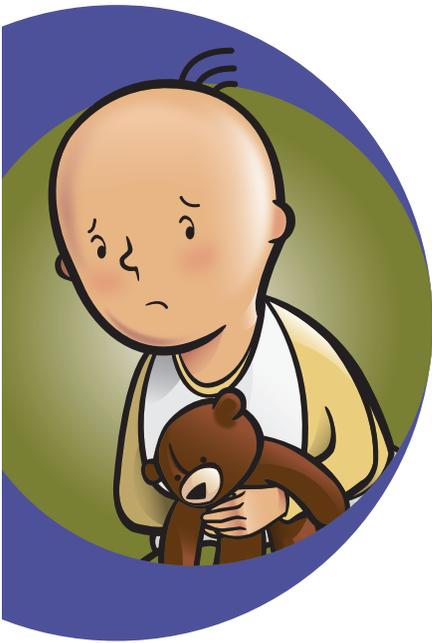
Para ello te damos algunas recomendaciones:

- Protege a tu niño o niña de ambientes conflictivos.
- Evita que interactúen con personas que los agredan, no utilices violencia física ni verbal.

- Cálmallo cuando exprese malestar.
- Identifica la razón de su malestar, acompáñalo y platica con él/ella, no debes decirle “enojón” o “miedosa”.
- Demuéstrale comprensión. Intenta conectar con su emoción, pregúntale si le puedes ayudar o dile que estás ahí para ayudarle.
- Disfruta de actividades placenteras con él/ella. Juega, canta, dibuja, realiza actividades simples que te permitan disfrutar de las emociones más positivas que caracterizan a los niños.
- Aprovechen las actividades cotidianas que realizan juntos. Aún cuando pases poco tiempo con él/ella, siempre disfruta del momento de la comida, el baño o la hora de dormir.

Recuerda: El bienestar emocional está asociado a las relaciones cercanas, cálidas y afectivas que favorecen la capacidad de expresar sentimientos de alegría, tristeza, felicidad, frustración, nostalgia o miedo, y desarrollar estrategias para hacer frente a situaciones difíciles o estresantes.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO



Fuente:

- IMSS (2018) Procedimiento de pedagogía del servicio de guardería IMSS.
- Efectos del estrés tóxico sobre el desarrollo Banco Interamericano de Desarrollo. Infografía, 2019, Políticas efectivas de desarrollo infantil. Disponible en: <https://www.iadb.org/es/social-protection/development-infantile/description-general>
- Secretaría de Educación Pública (2019). Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. Educación inicial: Un buen comienzo.
- Sara B. Johnson , Anne W. Riley , Douglas A. Granger y Jenna Riis Pediatrics febrero de 2013, 131 (2) 319-327; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0469>
- <https://psicologiymente.com/neurociencias/corteza-prefrontal#:~:text=La%20parte%20ventromedial%20de%20la,medio%20y%20la%20capacidad%20creativa>
- [https://www.news-medical.net/health/Hippocampus-Functions-\(Spanish\).aspx#:~:text=ejemplo%3A%20Designua%2FShutterstock,-%C2%BFcu%3%Alles%20son%20las%20funciones%20del%20hipocampo%3F,memoria%2C%20y%20la%20navegaci%C3%B3n%20espacial](https://www.news-medical.net/health/Hippocampus-Functions-(Spanish).aspx#:~:text=ejemplo%3A%20Designua%2FShutterstock,-%C2%BFcu%3%Alles%20son%20las%20funciones%20del%20hipocampo%3F,memoria%2C%20y%20la%20navegaci%C3%B3n%20espacial)