



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## ¡El estrés de las vacaciones también afecta a los niños!

por Becky L. Spivey, M.Ed.

A medida que nos acercamos a las vacaciones, muchos de nosotros esperamos pasar tiempo con familiares y amigos y compartiendo las alegrías de la temporada. Sin embargo, para algunos, la temporada de vacaciones trae sentimientos negativos. En esta época del año, más que cualquier otros, pensamos en los seres queridos que hemos perdido, cómo financiar los dones y experiencias que queremos dar a nuestra familia, cómo "hacer las rondas" a todos los lugares que la gente espera que estemos, cómo sobrevivir horas en el coche con niños pequeños, y la lista continúa.

Una encuesta realizada por la *Asociación Americana de Psicología* (APA) concluyó que 8 de cada 10 estadounidenses anticipan el estrés y la ansiedad durante la temporada de vacaciones. Las encuestas *Stress in America* de la APA de 2011 y 2012 encontraron que hasta el 75% de los estadounidenses reportaron fuente de estrés más significativa. El APA también encontró que las mujeres son más propensas que los hombres a niveles de estrés durante la temporada de vacaciones y menos propensas a tomar tiempo para relajarse o manejar su estrés de manera saludable. En todas las encuestas, las causas del estrés incluyeron:

- Gastos relacionados con la temporada de vacaciones.
- Molestias de viajar largas distancias en cortos períodos de tiempo.
- Demasiadas obligaciones.
- Sobreating.
- El duelo provocado por el reciente fallecimiento de familiares o seres queridos que falleció durante las vacaciones.
- Los días cortos y la falta de sol desencadenaron trastorno afectivo estacional (SAD).
- Deseos de los niños que no se pueden cumplir.



### El estrés durante las vacaciones afecta tanto a los niños como a los adultos.

Los niños aprenden lo que ven. Si ven a los adultos en sus vidas estresados, ellos también lo estarán. Durante la temporada de vacaciones, los niños pueden comenzar a exponer comportamientos que indican estrés:



- Lágrimas por una razón menor o sin ninguna razón.
- Comportamientos nerviosos – mordedura de uñas y agitación del cabello.
- Quejas físicas – dolores de cabeza y dolores de estómago.
- Regresión a comportamientos más jóvenes – mojar la cama, berrinches temperamental.
- Retiro de la escuela, amigos y familiares.
- Un cambio obvio en el comportamiento regular.

Los siguientes consejos pueden ayudar a los padres a aliviar la ansiedad durante las vacaciones y a sentir menos estrés.



#### Establecer expectativas –

Sea honesto, realista y franco acerca de las expectativas de regalos y actividades navideñas, especialmente cuando el dinero es un problema. Utilice esto como una oportunidad para enseñar a sus hijos sobre el valor del dinero y el gasto responsable.



#### Enseñar la importancia de las tradiciones familiares y familiares –

Las tradiciones familiares ofrecen gran comodidad y seguridad para los niños. ¿Cuáles son sus tradiciones familiares? Tal vez su familia disfrutaría creando un calendario de vacaciones o hornear galletas juntos. Ayude a los niños a ver las vacaciones como un tiempo valioso para reconectarse con familiares y amigos.



#### Enseñe el valor de dar –

Voluntario con sus hijos en una organización benéfica local (si es apropiado para su edad). Dar a un niño necesitado a través de un árbol de ángel, Salvation Army Toy Drive, etc. Ayudar a alguien necesitado enseña a los

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

niños acerca del valor de ayudar a los demás. No importa cuánto pequeño sea el don o la escritura, dar a los demás enseña compasión. *Es mejor dar que recibir.*



**Cuídate a ti mismo y a tu familia** – Participa en actividades que tu familia encuentra relajantes y agradables. No obligaciones excesivas de asistir a los asuntos de vacaciones. Di que no. No tienes que aceptar todas las invitaciones que recibas. Reducir el tiempo pasado viendo la televisión y sacar a la familia para un paseo de invierno, patinaje sobre hielo, fútbol táctil, etc. La actividad física aleja a los niños del tiempo sedentario y de las posibles influencias de los anunciantes y pedir regalos inasequibles.



## Formas apropiadas para aliviar el estrés en los niños:

**Bebés y niños pequeños** – Las rutinas y la previsibilidad de los niños son los principales contribuyentes al estrés navideño. Programe actividades alrededor de las siestas y las horas de comida. Mantenga las rutinas antes de acostarse lo más cerca posible de lo normal. Reloj para los signos de que su hijo está estresado y demasiado cansado – alboroto, jaleo y comportamientos de aferramiento. Tome su manta o peluche favorito del niño cuando usted hace mandados o viaja. Un poco de hogar puede reducir la ansiedad de vacaciones.



**Preescolares** – Estos pequeños son lo suficientemente mayores como para experimentar la emoción y la anticipación de las vacaciones Celebraciones. Sin embargo, pueden fácilmente ser sobre estimulados. Esto conduce a lágrimas de frustración y una posible regresión a comportamientos más jóvenes. Mantenga un montón de refrigerios saludables disponibles cuando esté de compras o visitando para evitar berrinches relacionados con el hambre. Sea paciente durante estos momentos estresantes. Recuerde cuando las vacaciones son más divertidas, las cosas mejorarán.



**Niños mayores** – Las actividades extracurriculares durante la temporada de vacaciones añaden una gran cantidad de estrés. Estar al acecho para los signos que su hijo se siente ansioso o abrumado: dolores de estómago, dolores de cabeza, fatiga y/o comportamientos como morderse las uñas. Haga todo lo posible para que su hijo descanse mucho y esté comiendo regularmente. Ellos te tienen que decir cómo se sienten y qué puedes hacer para ayudarlos a estar más tranquilos y relajados.



**Risa** – La risa alivia el estrés y cambia el estado de ánimo de todos de malo a bueno. Aligera el estado de ánimo con divertidas películas, trineos o charlas acogedoras sobre tazas de chocolate caliente. ¡No olvides los malvaviscos!



Encuentra maneras de lidiar con tu propia ansiedad navideña. Cuanto menos estrés de vacaciones sientas, más relajados son tus hijos serán. Planifique con anticipación y manténgase flexible. No sobrelicione su tiempo ni aseste responsabilidades que no desea para cumplir. Siéntese tranquilamente y piense en lo que las vacaciones realmente significan para usted, luego tome sus decisiones basadas en sus verdaderos valores.

Recursos:

- <http://www.apa.org/helpcenter/parents-holiday.aspx>
- <https://www.aahealth.org/programs/behav-hlth/adolescent/child-holiday-stress>
- <http://www.nctsn.org/resources/public-awareness/holiday-stress>
- [http://www.pal.ua.edu/stress/holiday\\_children.php](http://www.pal.ua.edu/stress/holiday_children.php)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)