

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

Diciembre 2016

Los niños y el estrés de días festivos

Las familias quieren que sus días festivos sean felices, especialmente para los niños. La mayoría de los padres no se dan cuenta de que la temporada de fiestas puede ser una época de cambios, ruidos e interrupciones de horario de sueño que puede ser causa de gran estrés para sus hijos. Es importante recordar que los niños y los padres necesitan encontrar tiempo para relajarse y disfrutar de esta maravillosa época del año.

Estos consejos pueden ayudar a los padres y niños reconocer si hay alguna ansiedad ocasionada por las festividades y sentir menos estrés.

Aquí están algunas maneras para reducir el estrés para toda la familia:

• **Recuerde las rutinas** - Para padres de niños pequeños, esto es especialmente un buen consejo. Durante las vacaciones puede que las rutinas de sus hijos sean interrumpidas. A menudo son arrastrados en viajes de compras o eventos especiales, se quedan despiertos hasta tarde y comen demasiado golosinas. Cuando una rutina se rompe, puede resultar en estrés.

• **Nutrición** - ¡Evítate la comida rápida! Cuando usted agrega todas esas golosinas, dulces y comida rápidas... usted terminará con una familia estresada y hambrienta. Trate de planificar, por lo menos, una comida saludable para la familia todos los días y tome mucha agua. Enséñele a los niños como se preparan las comidas tradicionales de la familia. Tome tiempo para comer juntos.

• **Tradiciones familiares** - Muchos no se dan cuenta lo importante que son las tradiciones para la familia. Las tradiciones familiares ofrecen gran aliento y seguridad para los niños. ¿Cuáles son sus tradiciones familiares? Tal vez su familia podría disfrutar de hacer decoraciones, leer un libro o de preparar una receta familiar juntos.

• **Descanso y Relajación** - Todos, especialmente un niño, necesita de tiempo de descanso durante la temporada de vacaciones para relajarse. Un niño bien descansado será mucho más feliz en un viaje a la tienda que aquel que necesita una siesta. Programe o planifique un tiempo de descanso y relajación para toda la familia. Apague el TV, el teléfono y la computadora, guarde los juegos y **RELAJESE!**

• **Reír** - La risa sigue siendo la mejor medicina contra el estrés y ayuda a cambiar el humor. Aligere el ambiente con una película cómica, jugar juntos, salir y jugar en el frío, disfrutar de una taza de chocolate caliente (y no olvide los bombones/malvaviscos).



Debemos estar pendiente de...

Evidencia de estrés durante las fiestas pueden incluir:

- llanto sin razón aparente
- comportamientos nerviosos, como morderse las unas y torcer el cabello
- Quejas de dolores de cabeza y estomago
- rabietas o mojar la cama, cuando ya no lo hacía
- Aislarse de la escuela, amigos y familiares
- Cualquier cambio en el comportamiento de su hijo

Familias en forma

¡ Haga el tener unas fiestas libre de estrés ser su nueva tradición! El mejor regalo que le puede dar a sus hijos es el tener recuerdos hermosos de sus festividades. En el ajetreo y el bullicio de la vida cotidiana, las fiestas pueden ser una de las pocas ocasiones en las que usted puede ofrecerle un regalo que solo usted puede dar - recuerdos de unas festividades divertidas, llenas de amor y la risas para toda la familia.

Adaptado del Anne Arundel County Department of Health

Estos consejos son provistos por la asociación entre la escuela y la comunidad para a salud mental de la cual MPS es parte integral.