



Cuando las cosas no son perfectas: cómo cuidarse y cuidar de sus hijos

“Los niños se recuperan rápido...”

Escuchamos mucho esa frase: “Los niños se recuperan rápido.” Habitualmente la escuchamos ante situaciones difíciles, como un divorcio, violencia en la comunidad, la muerte de un ser querido... y la lista continúa. Estos acontecimientos pueden ocasionar mucho estrés en algunos niños e incluso hacerles daño si no cuentan con el apoyo apropiado. A medida que conocemos más sobre cómo se desarrolla el cerebro del niño, entendemos que las experiencias de estrés constante pueden ocasionar daños reales en el cerebro, en la salud física y mental y en el bienestar general del niño, incluso durante su edad adulta. En un estudio sobre experiencias infantiles adversas (*Adverse Childhood Experiences* o ACE, www.cdc.gov/ace), se demostró que enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el abuso de sustancias, entre otras, son mucho más frecuentes en adultos que han sufrido adversidades graves durante la infancia. Cuanto mayor es la cantidad de experiencias adversas durante la infancia, mayor es la probabilidad de que los adultos presenten una salud deficiente en el futuro. Son diversos los factores que cumplen un rol en la respuesta de los niños frente al estrés.



EL ESTRÉS Y EL CUERPO



El cuerpo humano está diseñado para sobrellevar cierto nivel de estrés. Un poco de estrés, como el del primer día de jardín o al emprender un proyecto importante en la escuela, puede ser de hecho positivo y útil para que los niños desarrollen capacidad de recuperación o resiliencia. Resiliencia significa poder adaptarnos y lidiar con el estrés de manera tal que nos permita sobreponernos mejor a situaciones estresantes en el futuro.

A veces las respuestas de los niños frente al estrés pueden ser muy nocivas, especialmente ante la ausencia de adultos atentos y cariñosos que los acompañen. Cuando los niños viven una situación muy estresante por única vez o se ven expuestos a un ambiente de estrés constante, el modo en que el cuerpo enfrenta naturalmente el estrés puede tornarse perjudicial (respuesta de lucha, escape o bloqueo). Cuando esto ocurre, se produce algo que denominamos estrés tóxico, que puede dar lugar a problemas de conducta, enfermedades y afecciones de salud mental. Los niños pueden recibir protección contra este estrés tóxico mediante el cariño y el apoyo de los adultos que los rodean, especialmente sus padres o cuidadores, quienes pueden brindarles seguridad y ayudar a que se recuperen tras una experiencia traumática. Las relaciones donde priman la seguridad, la estabilidad y el afecto contrarrestan los efectos del estrés tóxico.

TODO PADRE TAMBIÉN HA SIDO UN NIÑO



Lo que hayan vivido los padres cuando *ellos* eran niños puede afectar su salud en la adultez. Los recuerdos de los padres sobre su propia crianza pueden modelar la manera como crían a sus propios hijos. A veces los padres que han vivido experiencias adversas durante la infancia encuentran dificultades ante situaciones estresantes. Pueden perder la calma más rápidamente o sufrir más problemas de salud, o tal vez deban luchar contra la depresión. Muchas personas, incluidos los padres, pueden recurrir a formas no saludables para intentar calmarse: gritar a sus parejas o hijos, fumar, beber alcohol o consumir drogas. Pero los padres pueden aprender

formas saludables de sobrellevar esos momentos. El tratamiento de la salud mental, la actividad física, los ejercicios para ayudar a mejorar la autorregulación y mantener una actitud mental positiva, la meditación y el hecho de hablar con otros pares pueden ayudar a los padres a proteger a sus hijos para que no vivan ellos también experiencias infantiles adversas.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS: PADRES FUERTES Y SALUDABLES

VER



Los padres y otros adultos afectuosos son muy importantes a la hora de ayudar a los niños a practicar la resiliencia. Los padres deben saber cuidar primero de sí mismos para poder ayudar a sus hijos, de manera similar a las instrucciones que se dan en un avión: “Colóquese su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás.” ¿A qué nos referimos con esto?

- *Identifique su círculo de apoyo. Ser padres es una tarea difícil, especialmente cuando las familias han vivido momentos difíciles. Nadie debe intentar hacerlo solo. ¿A quién recurre cuando necesita un consejo o ayuda o cuando sencillamente quiere hablar sobre lo que ocurre en su familia? Busque apoyo de consejeros, médicos, familiares y amigos, comunidades religiosas y demás personas que puedan ayudarle a evaluar qué está haciendo bien y a encontrar más apoyo cuando lo necesite.*
- *Cuide su cuerpo. Coma saludablemente, duerma lo suficiente, practique una rutina de ejercicios, ocúpese de sus necesidades médicas y permítase algo de tiempo sin niños alrededor para relajarse.*
- *Identifique aquello que le gusta y hágase el tiempo para hacerlo.*
- *Identifique formas de calmarse o de sobrellevar el estrés cuando surjan situaciones difíciles. Salga a caminar, respire profundamente, hable con amigos, medite o rece.*
- *Dedique tiempo a pensar en lo que ocurrió en su propia niñez y en cómo eso podría estar afectándole ahora. Si le resulta difícil o doloroso, considere la posibilidad de pedir apoyo a un consejero o sencillamente alguien en quien confíe.*

Una vez que los padres han encontrado formas de mantenerse saludables incluso en períodos de estrés, pueden brindarles apoyo a sus hijos. ¿Cómo debe ser este apoyo?

- *Usted debe ser una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ellos deben saber que usted los ama y confía en ellos. Las actividades cotidianas como jugar y pasar tiempo juntos pueden ayudar a transmitirlo.*
- *Aprenda sobre lo que puede esperar y lo que no puede esperar de sus hijos según las diferentes edades. Use estos conocimientos para planificar las actividades. Por ejemplo, un niño de 2 años no puede mantenerse quieto por mucho tiempo. Cuando deba llevar a sus hijos a la tienda de comestibles, hágalos participar: “¿Ven algo rojo?” “Por favor, ayúdenme a poner las latas en el carro.” O bien, si es posible, trate de ir solo a la tienda, sin los niños, o pregunte si un amigo puede acompañarle para ayudar.*
- *Sea un modelo de buena conducta para sus hijos. Ellos lo admiran y tratarán de hacer lo que usted hace. Puede encontrar más información sobre este tema en **“Cómo fomentar lo mejor de sus hijos.”***
- *Un buen hábito para todos los padres es ser siempre lo más positivo posible. Por ejemplo, elogie a sus hijos; trate de destacar las cosas buenas que nota que hacen cada día.*
- *Tenga presente las consecuencias de las experiencias infantiles adversas y otros momentos difíciles en el desarrollo del cerebro y la salud general de sus hijos. Si algo traumático ocurre en su familia o hijos, coménteselo al pediatra. Los profesionales médicos pueden ayudarle a usted y a sus hijos a obtener el apoyo que necesiten. Y cuanto antes reciba apoyo para los niños, más fácil será para ellos recuperarse rápidamente y continuar con una vida saludable y menos estresante.*

Para acceder a la versión en línea de este documento e información adicional, visite el sitio web de la AAP en www.aap.org/traumaguide

Las recomendaciones de este kit de herramientas no son indicativas de un curso de tratamiento exclusivo ni deben ser consideradas pautas de atención médica estándar. Según las circunstancias individuales de cada caso pueden ser apropiadas diferentes variaciones.

© 2015 American Academy of Pediatrics