

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 66

(11/98)

AYUDANDO A LOS ADOLESCENTES CON ESTRES

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y se pueden beneficiar de aprender las destrezas para manejar el estrés. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- las demandas y frustraciones de la escuela,
- los pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos,
- los cambios en sus cuerpos,
- los problemas con sus amigos,
- el vivir en un ambiente/vecindario poco seguro,
- la separación o divorcio de sus padres,
- una enfermedad crónica o problemas severos en la familia,
- la muerte de un ser querido,
- el mudarse o cambiar de escuela,
- el llevar a cabo demasiadas actividades o el tener expectativas demasiado altas,
- los problemas financieros de la familia.

Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés. Cuando ello sucede, el estrés manejado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol.

Cuando se percibe una situación como difícil o penosa, ocurren cambios en nuestras mentes y nuestros cuerpos que nos preparan para responder ante el peligro. El responder “peleando, huyendo o congelándose” incluye un aumento en los latidos del corazón y en el número de veces que se respira, aumenta la cantidad de sangre que fluye hacia los músculos de los brazos y de las piernas, se enfrían y sudan las manos y los pies, se revuelve el estómago y/o se siente terror o pavor.

El mismo mecanismo que crea la respuesta al estrés lo puede terminar. Tan pronto decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestra mente y en nuestro cuerpo que nos ayudan a relajarnos y a calmarnos. Esta “respuesta relajante” incluye la disminución en los latidos del corazón y de la respiración y una sensación de bienestar. Los adolescentes que desarrollan la “respuesta relajante” y otras destrezas para manejar el estrés se sienten menos indefensos y tienen más alternativas cuando responden al estrés.

Los padres pueden ayudar a sus adolescentes de las siguientes maneras:

- Determinando si el estrés está afectando la salud, el comportamiento, los pensamientos o los sentimientos de su adolescente.
- Escuchando cuidadosamente a los adolescentes y estando pendiente a que no se sobrecarguen.
-

Ayudando a los adolescentes con estrés “Información para la familia” No. 66 (11/98)

- Aprendiendo y modelando las destrezas del manejo del estrés.
- Respalando la participación en los deportes y otras actividades pro-sociales.

Los adolescentes pueden disminuir su estrés con los siguientes comportamientos y técnicas:

- Haciendo ejercicios y comiendo con regularidad.
- Evitando el exceso de la cafeína la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación.
- Evitando el uso de las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco.
- Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos).
- Desarrollando el entrenamiento de destrezas afirmativas. Por ejemplo, expresando los sentimientos de manera cortés, firme y no de manera muy agresiva ni muy pasiva: (“A mí me da coraje cuando tú me gritas”. “Por favor, deja de gritar”).
- Ensayando y practicando las situaciones que le causan estrés. Un ejemplo es el tomar una clase de oratoria, si el hablar frente a la clase le pone ansioso.
- Aprendiendo destrezas prácticas para enfrentarse con la situación. Por ejemplo, divida una tarea grande en porciones pequeñas, que sean más fáciles de realizar.
- Disminuyendo el hablarse de manera negativa a si mismo: rete los pensamientos negativos sobre usted mismo con pensamientos neutrales o positivos. “Mi vida nunca será mejor” se puede transformar en “ Yo puedo sentirme ahora desesperanzado, pero mi vida probablemente mejorará si yo trabajo para ello y consigo alguna ayuda”.
- Aprendiendo a sentirse bien haciendo un trabajo competente o “suficientemente bueno” a cambio de demandar perfección suya y de otros.
- Tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con un animal domesticado (pet) pueden reducir el estrés.
- Estableciendo un grupo de amigos que puedan ayudarle a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

Mediante el uso de éstas y otras técnicas, los adolescentes pueden comenzar a manejar el estrés. Si un adolescente habla acerca de, o muestra indicios de que está demasiado tenso, una consulta con un psiquiatra de niños y adolescentes o con un profesional de la salud mental capacitado puede ser de gran ayuda.

#

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP *Campaign for America's Kids*”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP *Campaign for America's Kids*, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiatrias de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatria general (adultos) y siquiatria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuída por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131