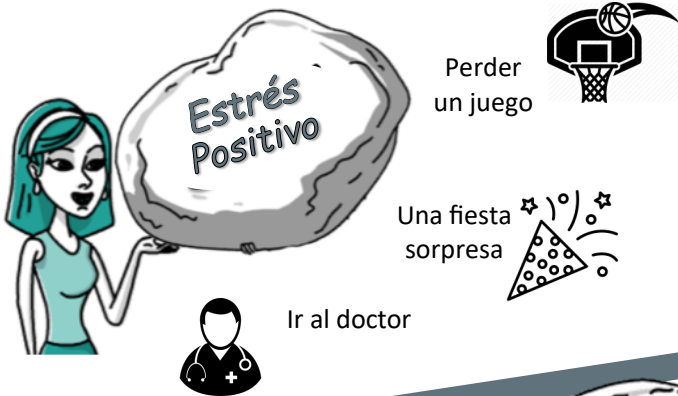


# ¿Como usted puede ayudar?

## Estrés e Infancia

No es un secreto que vivimos en un mundo estresante. El estrés a menudo se considera un problema de los adultos, pero los niños están expuestos al estrés todos los días a través de la escuela, el hogar o las interacciones sociales. Hay tres tipos de estrés que pueden marcar la diferencia en el impacto en el cerebro y el cuerpo de un niño: estrés positivo, tolerable y tóxico. Los efectos potenciales del estrés pueden durar toda la vida para los niños, por lo que es importante que las familias comprendan la diferencia entre estos tipos de estrés.

### Estrés Diario Normal



### Más Complicada y Desafiante



### Severo, Duradero y / o Incontrolable



### ¿Cuáles son las señales de que su hijo está experimentando estrés tóxico?

La respuesta al estrés a largo plazo puede interrumpir el desarrollo de un niño tanto físicamente como mentalmente.

- Problemas al dormir
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes
- Regresar a mojar la cama o hablar como un bebé
- Llorando más de lo habitual
- Desarrollando nuevos miedos
- Pobres habilidades de afrontamiento
- Dificultades de comportamiento y aprendizaje
- Cambios de humor
- Comer en exceso y otros comportamientos compulsivos
- Miedo y ansiedad provocados por lugares o personas que les recuerdan el pasado



Familias Unidas, Inc.  
(800) 264-6343  
[www.familiestogetherinc.org](http://www.familiestogetherinc.org)



Kansas Parent Information  
Resource Center  
(866) 711-6711  
[www.ksdetasn.org/kpirc](http://www.ksdetasn.org/kpirc)



## ¿Cómo se previene el daño por estrés tóxico?

- Eliminar o reducir la exposición a condiciones extremadamente estresantes, como abuso recurrente, negligencia crónica, enfermedad mental del cuidador o abuso de sustancias y / o violencia.
- Proporcionar relaciones de apoyo y receptivas con adultos que se preocupan. Las relaciones estables y amorosas pueden calmar los efectos dañinos.
- Intervenga con apoyos, servicios y programas que aborden los factores estresantes graves y duraderos para abordar la fuente del estrés y la falta de relaciones estabilizadoras.

*"Todo el mundo gana si prevenimos el estrés tóxico en los niños pequeños y todo el mundo pierde si no lo hacemos". ~ Dr. Jack P. Shonkoff, Director del Centro del Desarrollo De La Niñez de la Universidad de Harvard~*



### Recursos-Elija su idioma en el sitio web.

Stress Health - [www.stresshealth.org](http://www.stresshealth.org)

#### A Guide to Toxic Stress

[www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/](http://www.developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress/)

#### NAMI: What You Should Know about Toxic Stress

[www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/August-2017/What-You-Should-Know-About-Toxic-Stress](http://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/August-2017/What-You-Should-Know-About-Toxic-Stress)

### ¿Quién puede ayudar?

- Educadoras de confianza
- Doctores
- Amigos
- Sacerdote
- Profesionales de la salud

*"Cada niño está en un adulto cariñoso de una historia de éxito". ~ Josh Shipp, author*