

¿Qué Puede Hacer para Ayudar a su Hijo/a?

Dar buen apoyo social
Tener interacciones positivas con su hijo/a
Hablar con su médico

Participar en un grupo para los padres que enseña las habilidades paternales efectivas

Ejemplos de Buen Apoyo Social *Animar a su hijo/a a...*

Participar en el grupo juvenil de la iglesia

Participar en un club de la escuela

Participar en los deportes

Participar en actividades de la comunidad

¿Dónde Puedo Buscar Ayuda?

www.fsustress.org

Center for Child Stress & Health

Florida State University College of Medicine
Immokalee Health Education Site
1441 Heritage Boulevard
Immokalee, Florida 34142
1-239-658-3123



FLORIDA STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF MEDICINE



Evitar
**EL ESTRÉS
TÓXICO**

Aprender cómo el estrés tóxico le impacta la salud de su hijo/a.



¿Qué es el Estrés Tóxico?

Cualquier persona puede sentir estrés a pesar de su edad. Cuando sentimos una situación estresante, nuestro cuerpo reacciona. Sin embargo, no todo el estrés es igual. El estrés tóxico ocurre cuando sentimos estrés que es fuerte, frecuente, o prolongado.

El Estrés Tóxico en los Niños

Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del estrés tóxico porque la niñez es un periodo importante para el desarrollo del cerebro y el desarrollo físico. Los niños que están expuestos al estrés tóxico están a un riesgo más alto de desarrollar enfermedades cuando sean adultos.



Las Consecuencias de Larga Duración del Estrés Tóxico

Depresión

Ansiedad

Cardiopatía

Cáncer

Asma

Tener Dolor de Cabeza Frecuentemente

Tener Dolor de Espalda Frecuentemente

Ejemplos del Estrés Tóxico

El Divorcio/La Separación

La Muerte de un Ser Querido

Ser Testigo de la Violencia Doméstica

Tener un Padre o Miembro de la Familia en la Cárcel

Vivir en un Barrio Violento

La Pobreza Extrema

Tener un Padre o Miembro de la Familia que Abusa de las Drogas/Alcohol

Tener un Padre o Cuidador con una Enfermedad Mental

La Negligencia

Otros Factores Estresantes Constantes

