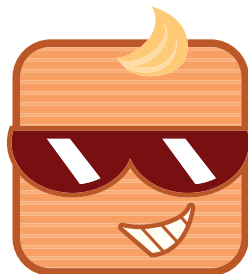


HAY BUENAS NOTICIAS: Se puede tratar el estrés tóxico!



Puede ser difícil hablar sobre las experiencias negativas, por lo tanto, muchas veces, no se reconoce el estrés tóxico. Sin embargo, existen pasos que los padres pueden tomar para ayudar a los niños cuando enfrentan los eventos difíciles de la vida. ¡El primer paso es hablar sobre estos temas! Quizás le sea incómodo al principio y hasta le pueda causar sentir sentimientos encontrados, tales como, la culpabilidad, la vergüenza, o hasta la irritación. De todos modos, es importante hablar sobre el tema. No hay razón para sentir pena. Recuérdese que las experiencias negativas le pueden ocurrir a cualquier persona.

Un padre es la mejor protección contra los efectos del estrés tóxico durante la niñez.



No trate de hacerlo solo.

Hable con los siguientes profesionales que pueden ayudar a su hijo/a:
el médico de su hijo/a

- el consejero académico de su hijo/a
- el psicólogo de su hijo/a
- el maestro de hijo/a
- un líder religioso en quien su hijo/a tiene confianza

¡También puede llamar o ponerse en contacto con el Center for Child Stress & Health!

www.fsustress.org

www.fsustress.org

Center for Child Stress & Health

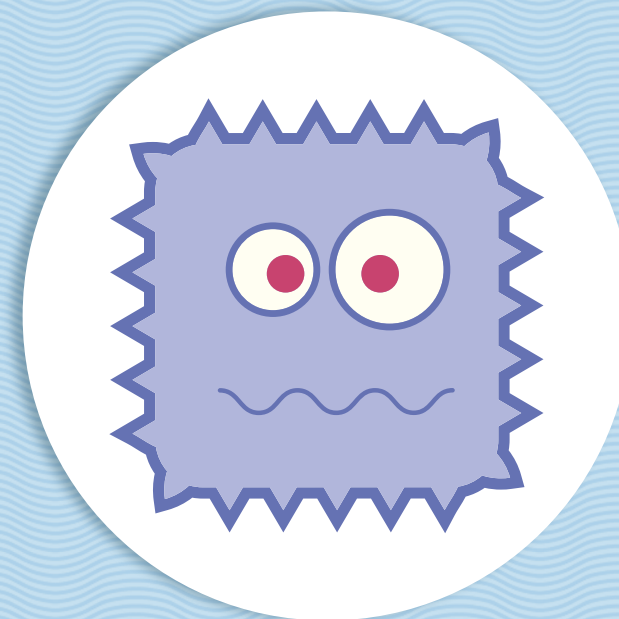
Florida State University College of Medicine

Immokalee Health Education Site

1441 Heritage Boulevard

Immokalee, Florida 34142

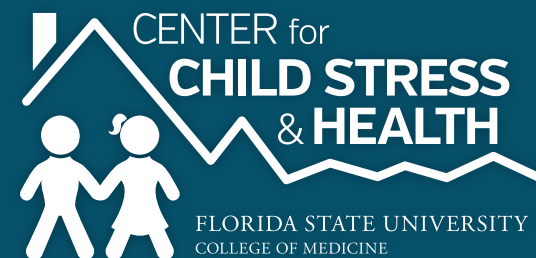
1-239-658-3123



EL ESTRÉS TOXICO



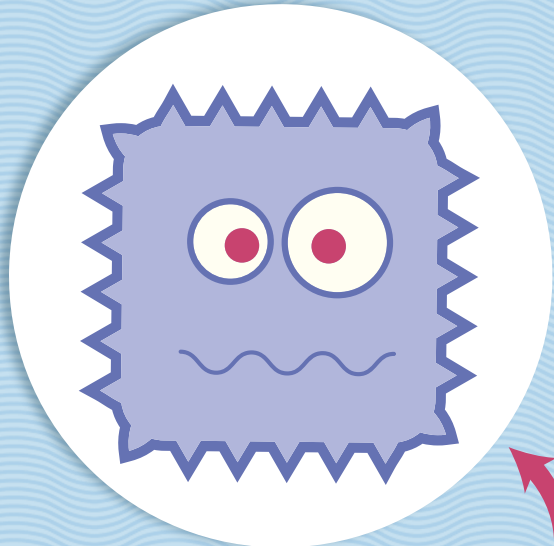
FLORIDA STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF MEDICINE



FLORIDA STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF MEDICINE

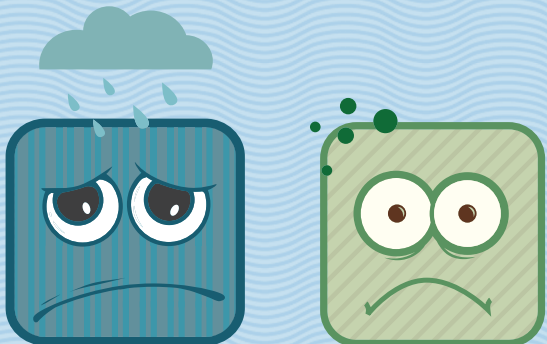
Patrocinado por el Departamento de Salud del Estado de la Florida

www.fsustress.org



¿Qué es el estrés tóxico?

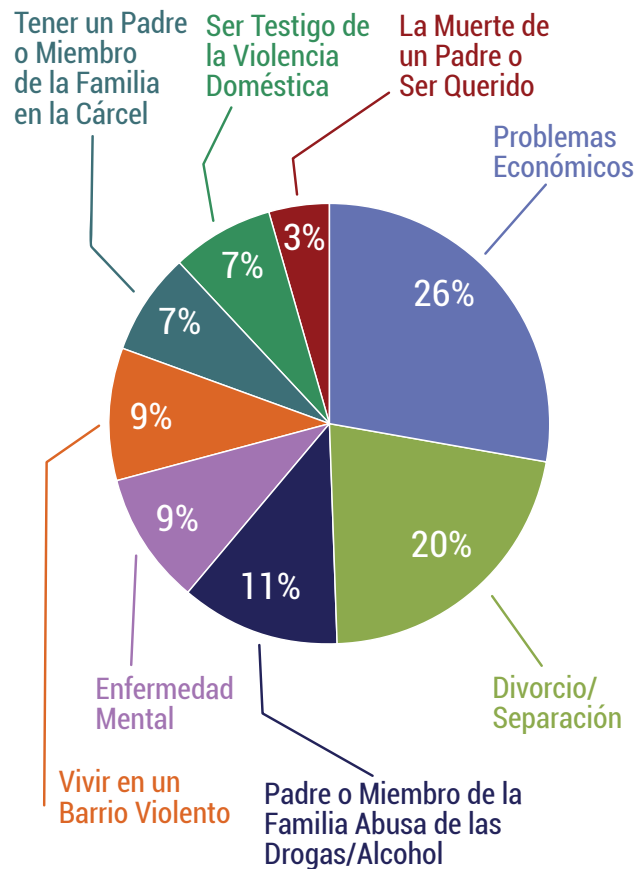
Cualquier persona puede sentir estrés a pesar de su edad. Cuando sentimos una situación estresante, nuestro cuerpo reacciona. Por ejemplo, podremos sentir tensión muscular en los hombros o quizás tengamos dolores de cabeza o migrañas hasta que se elimine el estrés. Sin embargo, no todo el estrés es igual. El estrés tóxico ocurre cuando pasamos por experiencias estresantes y negativas a través de un largo periodo de tiempo. El estrés tóxico es especialmente dañino para los niños. El estrés tóxico durante la niñez puede causar problemas, tales como, la cardiopatía, el cáncer, el asma, y la depresión cuando los niños sean adultos.



¿Por qué ocurre el estrés tóxico?

¡La vida puede ser dificultosa e impredecible! Muchas familias pasan por experiencias difíciles que, muchas veces, están fuera de su control.

Las Causas Comunes del Estrés Tóxico en los Niños que Viven en los Estados Unidos



Las Indicaciones de que su Hijo/a Está Angustiado/a

Está hiperactivo/a

Está mostrando agresión verbal o física

Está mostrando su ira o irritabilidad, está discutiendo demasiado con los demás, es desafiante, o es vindictivo/a

Es desafiante con los adultos y las reglas de los adultos

Está antisocial, quiere estar solo, o está evitando a la gente o situaciones sociales

Está sumamente nervioso/a

Se pasa mucho tiempo soñando despierto

Está olvidadizo/a

Rehusa escuchar a nadie

