



Establecerse en Canadá puede ser estresante. Es más, si su familia se trasladó desde muy lejos para buscar seguridad, es común que todavía sienta temor. Sin embargo, esto también puede transmitir miedo a su hijo y, en consecuencia, estrés. En esta hoja de sugerencias, aprenderá la manera de reconocer las señales de estrés en su hijo. Una vez que sepa qué buscar, podrá trabajar con toda la familia para encontrar formas de comenzar a sentirse seguros otra vez.

¿Su hijo está estresado?

Si responde “Sí” a alguna de estas preguntas, su hijo podría estar experimentando estrés.

SUEÑO

- ¿Ha notado alteraciones en los patrones de sueño de su hijo? ¿Tiene dificultades para dormirse o para mantenerse despierto?
- ¿Parece demasiado tranquilo, con mucho sueño o “aburrido”?

ALIMENTACIÓN

- ¿Ha estado comiendo menos que lo habitual?
- ¿Ha estado comiendo más que lo habitual? ¿Siempre tiene hambre? ¿Ha estado acumulando comida?

CONDUCTA

- ¿Se irrita con facilidad, llora con más frecuencia o es difícil calmarlo?
- ¿Reacciona de forma enérgica a los ruidos intensos?
- ¿Tiene miedo de quedarse solo? ¿Quiere estar en brazos de uno de los padres o hermanos en todo momento?
- ¿Se rehúsa a quedarse con otros adultos de la familia?
- ¿Relata eventos tenebrosos?
- ¿Corre, se esconde, pelea y grita?

SENTIMIENTOS

- ¿Siente temor, ira, tristeza, o se recluye?
- ¿Reacciona en forma exagerada?
- ¿Tiene dificultades para calmar a su hijo?

¿Cómo puede ayudar a su hijo a sentirse más seguro y contento?

- 1. Defina rutinas previsibles y respételas.** Su bebé o niño podría haber experimentado demasiado caos y muchos cambios. Una rutina contribuirá a que se sienta más seguro.
- 2. Defina un horario para comer en familia.** Si es posible, haga que todos se sienten juntos y disfruten de un momento positivo y agradable. Los niños comen mejor cuando están relajados y contentos.
- 3. Juegue con su hijo.** No hay nada mejor que jugar para ayudar a su hijo a recuperarse del estrés. Juegue con él en el piso, cara a cara. ¡Diviértanse juntos! Observe cada una de las cosas que ha aprendido su hijo y celébrelo. Jugar al aire libre también ofrece una manera excelente de reducir el estrés. Usted también puede jugar con otros niños en el parque o incorporarse a actividades grupales. Ver a otros niños contentos y seguros ayudará a su hijo a sentirse del mismo modo.
- 4. Calme a su hijo antes de corregirlo.** En ocasiones, el estrés se manifiesta como mala conducta. Los niños no piensan ni hablan con claridad cuando están disgustados. Si su hijo está disgustado, ayúdelo a calmarse antes de corregir un mal comportamiento. Sosténgalo en brazos, mézalo o háblele con calma en su lengua materna. Luego, háblele sobre los sentimientos y cómo comportarse mejor.
- 5. Hable sobre los recuerdos aterradores de su hijo.** Si su hijo quiere hablar sobre algo triste o aterrador que ha sucedido, escúchelo con calma. Si usted también sintió temor o tristeza, puede decirle eso al niño. Si usted todavía siente tristeza, también puede decírselo. Ayude al niño a comprender que los sentimientos sanarán de la misma manera que los cortes y moretones, pero eso toma tiempo.
- 6. Cuídese.** Si usted está estresado, su hijo también lo estará. Especialmente si es un bebé o niño pequeño que ve y percibe el mundo a través de sus padres. Asegúrese de comer bien, dormir bien y disfrutar algún momento todos los días. Comparta con su hijo aquello que le guste a usted.

Visite cmascanada.ca/cnc/parents para obtener más información multilingüe para padres



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada