



Responder a eventos estresantes: Familias, niños y jóvenes

Los niños buscan guía y [consuelo](#) en los adultos y cuidadores durante eventos estresantes. Converse con su niño(a) y/o joven acerca de la situación estresante que ha estado viendo, experimentando o escuchando.

Pruebe los siguientes consejos para que pueda ayudar a los niños(as) y jóvenes a afrontar eventos estresantes:

- Escuche y verifique cuánto saben ellos(as) sobre el tema.
- Encuentre un momento y lugar donde ellos(as) se sientan más cómodos para conversar.
- Mantenga sus respuestas simples, prácticas y apropiadas a la edad.
- Sea paciente, recuerde que algunos(as) niños(as) y [jóvenes](#) probablemente estén experimentando estas emociones por primera vez, y necesitan tiempo y apoyo para aprender a lidiar con ellas.
- Los niños y jóvenes podrían estar viendo contenido perturbador en las [redes sociales](#) y en otras plataformas.
- Intente limitar el tiempo de pantallas e [información molesta](#) estando al tanto de lo que su hijo(a) ve y usa.
- Realice actividades como dibujar, escribir, leer libros o [herramientas en línea](#) para ayudarles a expresar sus sentimientos y emociones.
- Practique estrategias que calmen cuando esté lidiando con emociones difíciles, tales como respiración profunda y [conciencia plena](#).
- Consulte [CHEO](#) y [Parenting in Ottawa](#) para más consejos sobre cómo construir resiliencia en [niños](#) y [jóvenes](#).

Reconocer signos de estrés en niños(as) y jóvenes

Los(as) niños(as) y adultos(as) reaccionarán a eventos estresantes de diferentes maneras dependiendo de la cultura, edad, etapa de desarrollo y temperamento. Observe los cambios de humor y comportamientos que incluyen:

- Cambios en patrones de alimentación y sueño (mucho o muy poco, pesadillas o no querer salir de la cama)
- Pasar menos tiempo de lo usual con la familia y los amigos
- Quejarse de dolores de cabeza, problemas estomacales u otros problemas de salud
- Cambios en las emociones como llanto excesivo, preocupación, tristeza, miedo, enfado, confusión, desamparo y ataques de pánico
- Cambios en las tareas escolares, ausentismo en la escuela o volver a comportamientos que se habían superado (por ejemplo: mojar la cama, mal comportamiento, rabietas)
- No participar en actividades que solían disfrutar
- Usar sustancias (drogas) que incluyen alcohol, tabaco, cannabis u opioides para afrontar dificultades

Saber cuándo pedir ayuda

- Si su niño(a) o joven continúa con emociones fuertes que persisten y/o interfieren con la vida diaria.
- Si su niño(a) o joven desarrolla pensamientos sobre dañarse a sí mismo(a) u otros, y/o pensamientos de suicidio.
- Si siente que a su niño(a) o joven puede serle útil hablar con un profesional de la salud.

Superar eventos estresantes pasados

Los(as) niños(as) y jóvenes que han experimentado eventos estresantes en el pasado podrían tener pensamientos recurrentes sobre el evento y experimentar emociones fuertes. A continuación, algunas formas para apoyarlos(as):

- Converse con ellos(as) sobre su reacción y lo sucedido.
- Haga una lista de las situaciones que ocasionaron estas emociones fuertes y trabajen juntos(as) para identificar habilidades de afrontamiento seguras. Trate de ponerlas en práctica y "**Haga un plan acción de resiliencia**" en conjunto si eso ayuda.
- Felicite los comportamientos positivos. Hágalos saber que lo están haciendo bien cuando demuestren amabilidad, cariño y cooperativismo.
- Tómese el tiempo para prepararlos(as) para los eventos que podrían causarles emociones fuertes.

Es importante pedir apoyo cuando se está afrontando situaciones difíciles. A continuación, algunas formas de ayuda disponibles para usted:

- **Apoyo inmediato en caso de crisis** está disponible en el **Distress Centre Ottawa** and Region 24/7 – 613-238-3311 (bilingüe) o en **Tel-Aide Outaouais**. Para niños y jóvenes de 18 años y menores, por favor llame a la línea de crisis 24/7 de **Youth Services Bureau** al 613-260-2360 o 1-877-377-7775 (línea gratuita para Ontario Este).
- **AccessMHA** ayuda a toda persona mayor de 16 años a encontrar apoyo para su salud mental y uso de sustancias.
- Visite **1Call1Click.ca** para recibir apoyo para cualquier persona menor de 21 años o llame al 613-260-2360 o 1-877-377-7775 (línea gratuita para Ontario Este).
- **Counselling Connect** ofrece acceso rápido a una sesión gratuita de consejería por teléfono o video.
- La clínica **Walk-In Counselling** ofrece consejería gratuita sin cita previa en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín. Llame al 613-755-2277 para ubicaciones y disponibilidad.

Para más apoyo e información visite OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness