



# El estrés

"La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida"

1



## ¿Qué es el estrés?

Es una reacción de nuestro cuerpo frente a situaciones, que en pequeños episodios es normal pero cuando se prolonga mucho tiempo puede causar problemas.

2



## Tipos de estrés

**Estrés agudo:** es a corto plazo, por ejemplo cuando vamos a hacer un deporte extremo, presentarse en público.

**Estrés Crónico:** cuando se extiende por semanas o meses y comienza a deteriorar la salud física y mental. Generalmente sus causas son más profundas como la pérdida de un ser querido.

3

## ¿Cuáles son sus causas?

Van a diferenciarse de acuerdo si es adulto o niño, por ejemplo una matrimonio con peleas, un trabajo que agobia genera estrés, en el caso de los niños los medios digitales, la televisión, presión académica.

4



## ¿Cuáles son los síntomas en niños?

Cambios de conducta, de humor, insomnio, mal comportamiento, dolor de estómago, dolor de cabeza, falta de concentración, reaccionar bruscamente etc

5



## ¿Cómo ayudar?

Moderar lo que los niños ven en medios de comunicación, conversar sobre sus preocupaciones, generar entornos de confianza, estar alerta a los síntomas, incentivar a realizar actividades, no tener miedo de pedir ayuda.