

It's no secret that kids today are more stressed than ever. In a world of ever-increasing uncertainty, our children are feeling anxious in ways that we never experienced when we were young. Research also confirms our kids are stressed...and at far higher levels than we may acknowledge. A recent survey, "APA Survey Raises Concern about Parent Perceptions of Children's Stress," confirmed that parents not only underestimate their children's stress levels, but also may not fully recognize the impact stress can have on physical and psychological health. **Studies find that eight to ten percent of American kids are seriously troubled by stress and the symptoms associated with it.** In fact, kids are now suffering from stress as early as the age of three—a shocking reality that is sadly going mostly undetected by parents. Then came the Pandemic.

If children and teens don't learn **healthy ways to manage stress**, it can have both short-term consequences, (bedwetting, short-temperedness, inability to **focus**, sleep-deprivation and weakened immunity from illness), as well as serious long-term health implications that can increase their likelihood for anxiety and depression. If left unchecked, stress can affect not only our children's friendships and school success, but also their physical and emotional well-being. It also reduces their abilities to thrive and become their personal best. A common trait of **resilient children** is that they have **learned protective buffers to help minimize stress build-up.**

We can teach children healthy ways to manage their stress. In fact, doing so may be one of our most important tasks. Here are a few stress-busting strategies to introduce to your child. Try a few and see what resonates best. Then practice it repeatedly until your child can use the tool without you.

Simple Ways Help Kids Calm Down and De-Stress

1. Blow your worries away

Teach young children to blow their worries

away by pretending to blow up a balloon in their tummy as you slowly count to three and then let it out with an exaggerated "ahhh" sound like they use at the doctor's office. Place your child's hands on his stomach for him to feel his breaths. Too often kids try to take quick, fast breaths from their chest instead of their stomach—it doesn't work! Say, "Taking a slow deep breath is an easy way to reduce your stress and let your worries out." Kids can also practice taking slow, deep breaths using a pinwheel or bubble blower until they get the right "feel."

2. Melt the tension

Tell your child to make his body feel stiff and straight like a wooden soldier so that every bone from their head to toe is "tense" (or "stressed"). Now tell them to make their body limp (or "relaxed") like a rag doll or windsock. Once a child realizes they can make themselves relax, they can find the spot in their body where they feel the most tension; perhaps the neck, shoulder muscles, or jaw. They then closes their eyes, concentrates on the spot, tensing it up for three or four seconds, and then let it go. While doing so, tell your child to imagine the stress slowly melting away from the top of their head and out their toes until they feel relaxed or calmer.

3. Use a positive phrase to stay cool

Teach your child to say a comment inside their head to help them handle stress. They can say: "Calm down." "I can do this." "Stay calm and breathe slowly." "It's nothing I can't handle." Then repeat the comment until they can use the phrase without your reminder. Your voice will become your child's inner-voice.

4. Visualize a calm place

Ask your child to think of an actual place they have been where they feel peaceful. For instance: the beach, grandpa's backyard, a tree house. When stress kicks in, have them close their eyes, imagine that spot, and breathing slowly.

5. Teach a stress buster formula

A very effective strategy to help kids calm down and reduce stress is called "1 + 3 + 10." Print the formula on large pieces of paper and hang it up in your child's bedroom or on the fridge. Then tell the child how to use the formula. "As soon as you feel your body sending you a warning sign that says you're getting tense, do three things. **First**, stop and tell yourself: 'Be calm.' **Second**, take **three** deep breaths from your tummy. Now count slowly to **ten** inside your head. Put them all together it is 1 + 3 + 10 and doing it helps you stay cool."

6. Make a stress box or a cool down corner

Families can create their own "Stress Box" by filling a shoebox or other container with proven stress reducers such as a notepad and pencil (to draw or write their stress away); a small Koosh ball, Playdoh or clay to work stress out, an MP3 or CD player and relaxation sounds to listen to with ear-phones. You can add new stress reducers to the box at any time to encourages family members to go to the container and find their stress buster when the need arises.

Adapted from Michele Borba, Ed.D.

TRUSTWORTHY • RELIABLE • COMMITTED • ACCOUNTABILITY • DEPENDABLE • RELIABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY • TRUSTWORTHY • RELIABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY • DEPENDABLE • RELIABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY

STAYING CALM

1 + 3 + 10 = Calm

1 Tell yourself: "Be calm!"

+

3 Slowly take 3 deep breaths.

+

10 Count slowly to 10.

I can act responsibly by staying calm.

TRUSTWORTHY • RELIABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY • DEPENDABLE • RELIABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY

Estrategias para reducir el estrés de los niños

No es ningún secreto que los niños de hoy están más estresados que nunca. En un mundo de incertidumbre cada vez más, nuestros hijos se sienten ansiosos de una manera que nunca imaginamos cuando éramos pequeños. Las investigaciones también confirman que nuestros niños están estresados ... y en niveles mucho más altos de lo que podemos reconocer. Una encuesta reciente, "La encuesta de APA plantea preocupación sobre las percepciones de los padres sobre el estrés de los niños", confirmó que los padres no solo subestiman los niveles de estrés de sus hijos, sino que también pueden no reconocer completamente el impacto que el estrés puede tener en la salud física y psicológica. Los estudios reflejan que entre el ocho y el diez por ciento de los niños estadounidenses están seriamente preocupados por el estrés y los síntomas asociados con él. De hecho, los niños ahora sufren estrés desde los tres años, una realidad impactante que, lamentablemente, pasa desapercibida para los padres. Luego vino la pandemia.

Si los niños y adolescentes no aprenden formas saludables de manejar el estrés, puede tener consecuencias a corto plazo (enuresis, mal genio, incapacidad para concentrarse, falta de sueño e inmunidad debilitada por enfermedades), así como graves consecuencias a largo plazo. Implicaciones a largo plazo para la salud que pueden aumentar su probabilidad de padecer ansiedad y depresión. Si no se controla, el estrés puede afectar no solo las amistades y el éxito escolar de nuestros hijos, sino también su bienestar físico y emocional. También reduce sus habilidades para prosperar y convertirse en su mejor nivel personal. Un rasgo común de los niños resilientes es que han aprendido habilidades para ayudar a minimizar la acumulación de estrés.

Podemos enseñar a los niños formas saludables de manejar su estrés. De hecho, hacerlo puede ser una de nuestras tareas más importantes. Aquí hay algunas estrategias para eliminar el estrés que puede presentarle a su hijo. Pruebe algunos y vea cuál resuena mejor. Luego practíquelo repetidamente hasta que su hijo pueda usar la herramienta sin usted.

Maneras sencillas que ayudan a los niños a calmarse y eliminar el estrés

1. Elimine sus preocupaciones

Enseñe a los niños pequeños a dejar atrás sus preocupaciones simulando inflar un globo en su barriga mientras cuenta lentamente hasta tres y luego lo suelta con un sonido exagerado de "ahhh" como el que usan en el consultorio del médico. Coloque las manos de su hijo sobre su estómago para que sienta su respiración. Con demasiada frecuencia, los niños intentan respirar rápidamente con el pecho en lugar de con el estómago; ¡no funciona! Diga: "Respirar lento y profundamente es una manera fácil de reducir el estrés y dejar salir las preocupaciones". Los niños también pueden practicar la respiración lenta y profunda con un molinillo o un soplador de burbujas hasta que tengan la "sensación" correcta.

2. Derretir la tensión

Dígale a su hijo que haga que su cuerpo se sienta rígido y recto como un soldado de madera para que cada hueso de la cabeza a los pies esté "tenso" (o "estresado"). Ahora dígame que pongan su cuerpo flácido (o "relajado") como una muñeca de trapo o una manga de viento. Una vez que un niño se da cuenta de que puede relajarse, puede encontrar el lugar de su cuerpo donde siente la mayor tensión; quizás el cuello, los músculos de los hombros o la mandíbula. Luego cierran los ojos, se concentran en el lugar, lo tensan durante tres o cuatro segundos y luego lo sueltan. Mientras lo hace, dígame a su hijo que imagine que el estrés desaparece lentamente desde la parte superior de la cabeza y los dedos de los pies hasta que se sienta relajado o más tranquilo.

3. Usa una frase positiva para mantenerte tranquilo

Enseñe a su hijo a decir un comentario dentro de su cabeza para ayudarlo a manejar el estrés. Pueden decir: "Cálmate". "Puedo hacer esto." "Mantén la calma y respira despacio". "No es nada que no pueda manejar". Luego, repita el comentario hasta que puedan usar la frase sin su recordatorio. Su voz se convertirá en la voz interior de su hijo.

4. Visualiza un lugar tranquilo

Dígale a su hijo que piense en un lugar real donde haya estado donde se sienta en paz.

Por ejemplo: la playa, el patio trasero del abuelo, una casa en el árbol. Cuando aparezca el estrés, pídeles que cierren los ojos, imaginen ese lugar y respiren lentamente.

5. Enséñele una fórmula para eliminar el estrés

Una estrategia para ayudar a los niños a calmarse y reducir el estrés se llama "1 + 3 + 10". Imprima la fórmula en trozos grandes de papel y cuélguela en la habitación de su hijo o en el refrigerador. Luego dígame al niño cómo usar la fórmula. "Tan pronto como sienta que su cuerpo le envía una señal de advertencia que le dice que se está poniendo tenso, haga tres cosas. Primero, deténgase y repítase: "Cálmate". En segundo lugar, respira profundamente tres veces con la barriga. Ahora cuente lentamente hasta diez dentro de su cabeza. Ponlos todos juntos es 1 + 3 + 10 y hacerlo te ayuda a mantenerte fresco".

6. Haz una caja de estrés o un rincón de calma

Las familias pueden crear su propia "Caja de estrés" llenando una caja de zapatos u otro recipiente con reductores de estrés comprobados, como un bloc de notas y un lápiz (para dibujar o escribir para eliminar su estrés); una pequeña bola de Koosh, Playdoh o arcilla para eliminar el estrés, un reproductor de MP3 o CD y sonidos relajantes para escuchar con auriculares. Puede agregar nuevos reductores de estrés a la caja en cualquier momento para alentar a los miembros de la familia a ir al contenedor y encontrar su eliminador de estrés cuando surja la necesidad.

TRUSTWORTHY • RELIABLE • COMMITTED • ACCOUNTABILITY • RESPONSIBLE • RESILIENT • ANSWERABLE • TRUSTWORTHY • COMMITTED • DEPENDABLE • RELIABLE • DEFENDABLE • COMMITTED • ANSWERABLE • ACCOUNTABILITY

STAYING CALM

1 + 3 + 10 = Calm

1 Tell yourself: "Be calm!"

+

3 Slowly take 3 deep breaths.

+

10 Count slowly to 10.

I can act responsibly by staying calm.

Adaptado de Michele Borba, Ed.D.