Manejo de tensiones y estrés

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Los niños también experimentan estrés?

RESPUESTA

Sí, los niños también viven el estrés.

PREGUNTA

¿Pueden los niños contagiarse del estrés de los adultos?

RESPUESTA

Sí, los niños aprenden mucho de los adultos y pueden contagiarse de su estrés.

PREGUNTA

¿Qué deben hacer los adultos para ayudar a los niños con el estrés?

RESPUESTA

Deben identificar las fuentes de estrés de los niños, guiarlos y explicarles cómo manejar lo que les causa estrés.

PREGUNTA

¿Son las fuentes de estrés de los niños las mismas que las de los adultos?

RESPUESTA

No, los niños tienen diferentes fuentes de estrés que los adultos deben aprender a identificar.

PREGUNTA

¿Qué pueden hacer los adultos para entender el estrés de los niños?

RESPUESTA

Observar el entorno de los niños y ayudarles a expresar lo que les está causando estrés.

PREGUNTA

¿El manejo del estrés en niños también aplica para los adolescentes?

RESPUESTA

Sí, las pautas para manejar el estrés también son aplicables a los adolescentes.

PREGUNTA

¿Por qué es importante identificar las fuentes de estrés en los niños?

RESPUESTA

Porque permite guiarles y enseñarles a manejar las situaciones estresantes de su entorno.

PREGUNTA

Menciona un ejemplo de fuente de estrés para los adultos.

RESPUESTA

El dinero de la casa o los gastos pueden ser fuentes de estrés para los adultos.

PREGUNTA

¿Cómo pueden los adultos ayudar a los niños a manejar el estrés?

RESPUESTA

Explicándoles lo que está ocurriendo, guiándolos y dándoles pautas para expresar lo que sienten.

Resumen: Cómo Identificar y Manejar el Estrés en Niños y Adolescentes

Nivel: secundaria

- Los niños y adolescentes también experimentan estrés, aunque sus fuentes de tensión pueden ser diferentes a las de los adultos.
- El estrés en los niños puede ser influenciado por el entorno y las emociones de los adultos, como padres o maestros.
- Es importante identificar las fuentes de estrés específicas para los niños y adolescentes, ya que pueden ser distintas de las preocupaciones de los adultos.
- Los adultos deben guiar a los niños y adolescentes para que expresen lo que les causa estrés y ayudarles a manejarlo de manera adecuada.

Mapa Conceptual

Manejo de tensiones y estrés

Estrés en niños

- Los niños también viven estrés
- Se contagian de los adultos
- Aprenden de las maestras

Fuentes de estrés

- Circunstancias del entorno
- Diferentes a las de los adultos
- Identificar qué les causa estrés

Guía para niños

- Explicarles las fuentes de estrés
- Darles pautas para manejarlo
- Ayudarles a expresar lo que sienten

Aplicación en adolescentes

- También viven estrés
- Requieren apoyo similar al de los niños