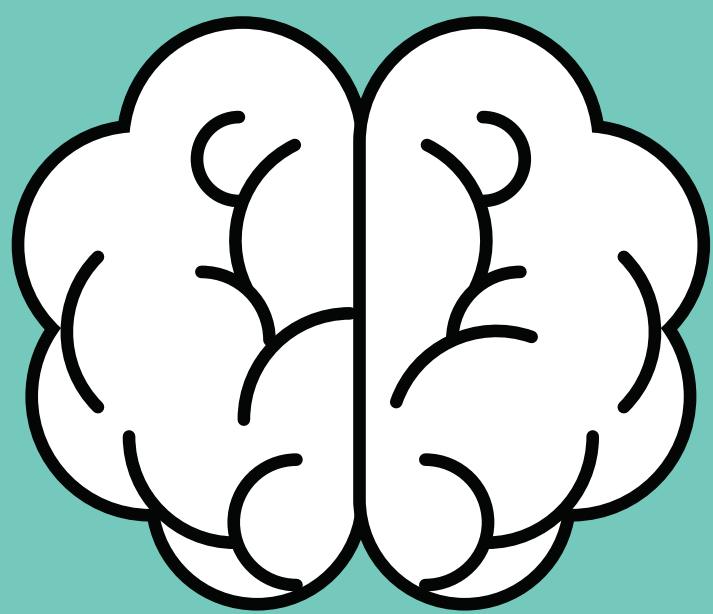


UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN
DE NIÑOS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS
TOXICO Y COMO
AFECTA EL DESARROLLO
CEREBRAL DE ALGUNOS
NIÑOS ?



¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÓXICO Y CÓMO AFECTA EL DESARROLLO CEREBRAL DE ALGUNOS NIÑOS ?

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños, desea que su familia se encuentre bien.

A través de la Coordinación Médica las invitamos a leer el cartel acerca de estrés tóxico y los efectos que puede llegar a ocasionar; este tema, toma relevancia porque se ha observado que es cada vez más común en niños en edades tempranas.

El estrés se ha considerado una respuesta orgánica funcional, hasta cierto punto normal, que sin embargo cuando sobrepasa ciertos niveles (estrés tóxico), puede llegar a afectar de manera física, psicológica o social a los niños, motivo por el cual en este cartel se abarcaran contenidos de importancia para saber identificarlo y prevenirlo.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ?

Estrés se define como una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda surgida, ya sea un estado de tensión o amenaza y que exige un cambio o adaptación.

1. Estrés

2. Cerebro

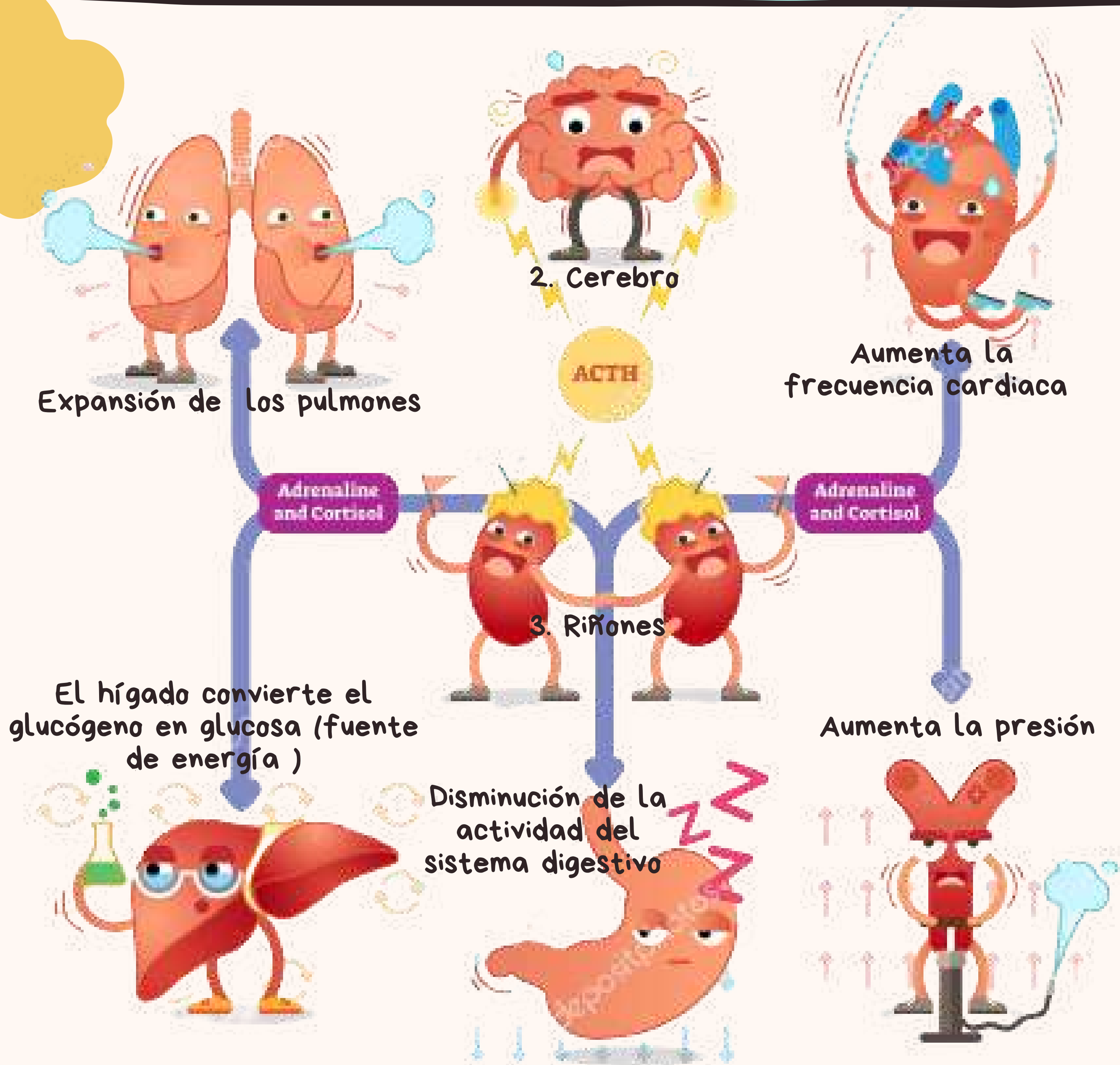
a. Hipotálamo secreta hormona liberadora de corticotropina (CRH).

b. Glándula pituitaria secreta Hormona adrenocorticotrópica (ACTH).

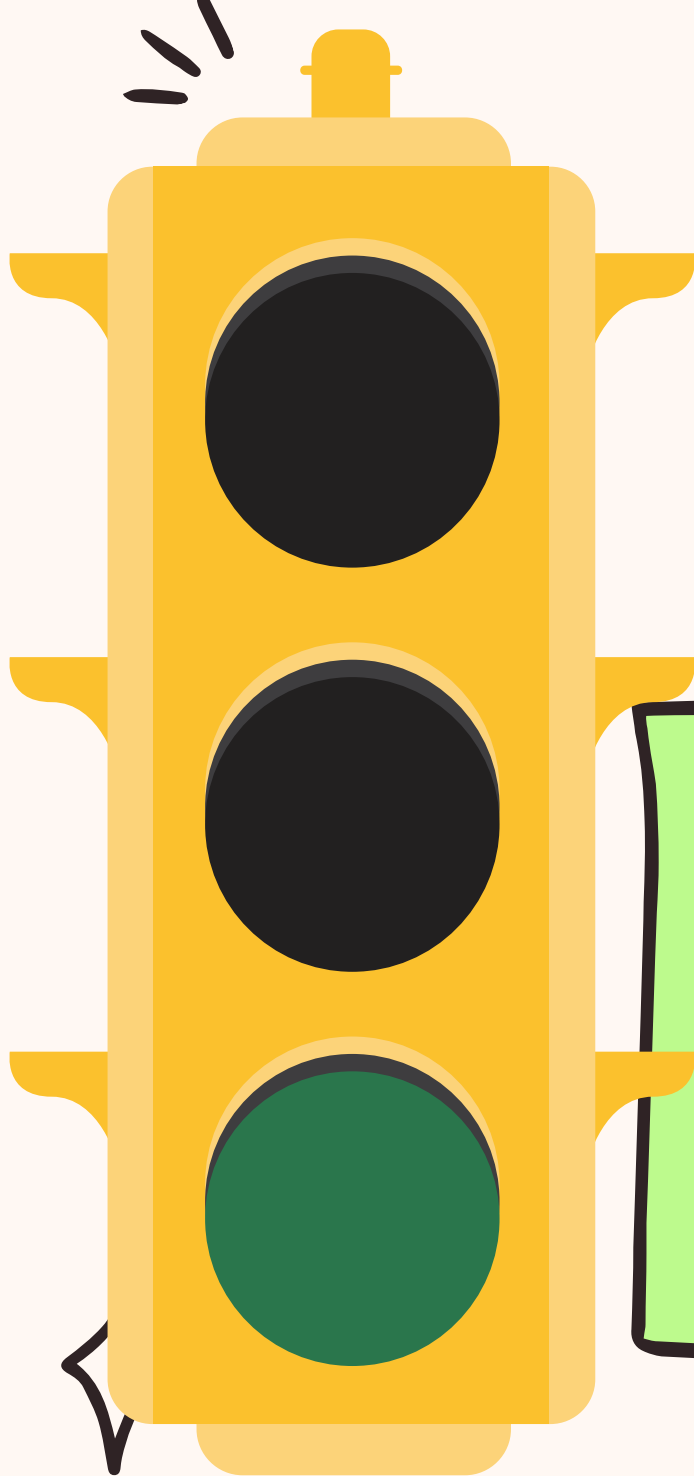
3. Riñones

a. Glándulas suprarrenales secretan adrenalina y cortisol por estimulación de la ACTH.

4. Órganos periféricos son estimulados por el cortisol y adrenalina (corazón, pulmones, hígado, sistema digestivo, sistema vascular).



RESPUESTAS AL ESTRÉS, ¿EL ESTRÉS ES BUENO O MALO?



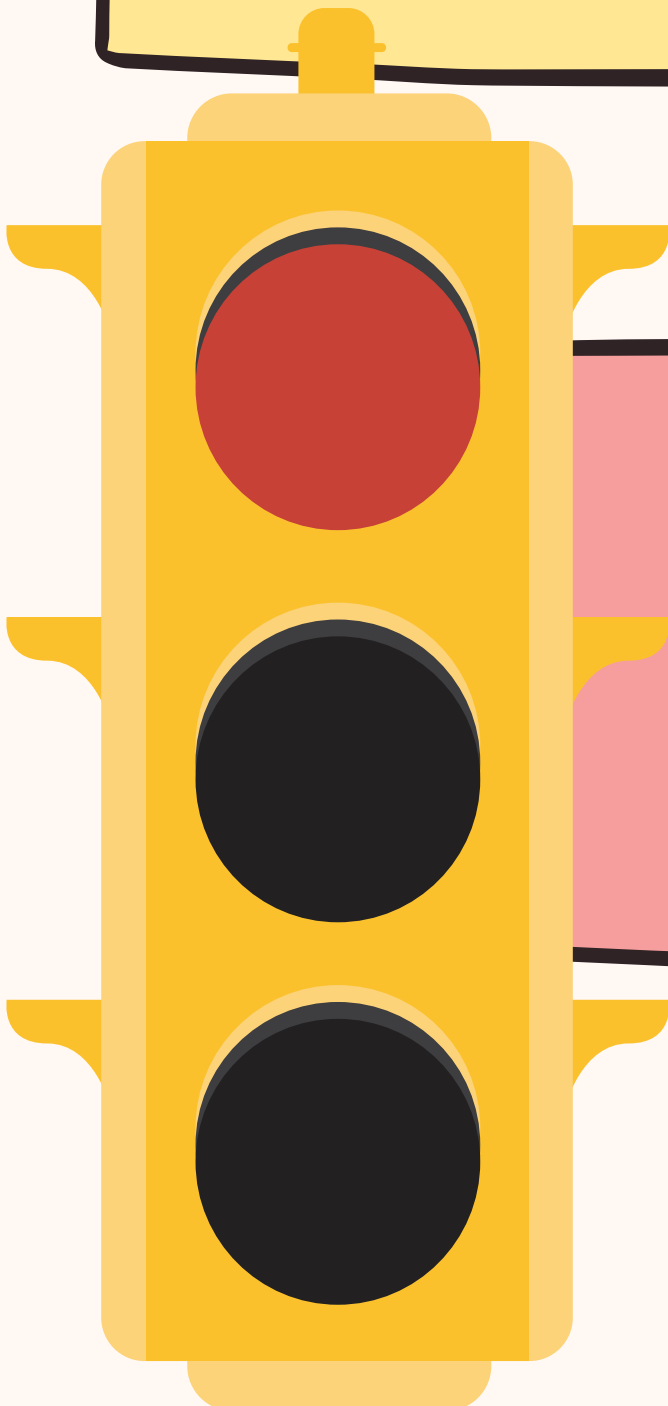
El lado positivo del estrés es que puede ayudarnos en momentos de crisis, ya que alerta los sentidos y nos hace estar en guardia para resolverlos, sin embargo en grados extremos puede afectar la salud.

Respuesta Positiva al Estrés:

- Respuesta del cuerpo ante el estrés cotidiano.
- Las hormonas del estrés le ayudan al cuerpo a hacer lo que se requiera en el momento. Una vez transcurrido el evento, nuestro cuerpo vuelve a su estado normal.
Ejemplos: entrar a una nueva escuela o recibir una inyección.

Respuesta Tolerable al Estrés

- Respuesta del cuerpo ante el estrés más fuerte y duradero.
- Con el estrés tolerable, el niño(a) necesita el apoyo de un cuidador(a) para ayudarle a que las hormonas del estrés vuelvan al nivel normal.
- Ejemplo: evento como un divorcio o un desastre natural, pandemia.



Respuesta Tóxica al Estrés

- Respuesta del cuerpo ante el estrés fuerte y duradero sin el apoyo de un cuidador(a).
 - La respuesta tóxica al estrés puede causarle problemas de salud al niño(a) durante toda su vida.
- 

¿QUÉ SITUACIONES PUEDEN ESTRESAR A MI HIJO ?

Contexto Escolar:



- Cambio de salón, de escuela o de grupo o grado.
- Llegar tarde a las actividades escolares.
- Peleas o enojos entre compañeros.
- Ridiculización y/o maltrato por parte de los profesores o compañeros.

- Pérdida de algún familiar directo (padre, madre, abuelo(a), hermano(a)).
- Peleas o separación de la familia
- Integración de un nuevo miembro a este grupo social (hermanito, nueva pareja de algún padre).

Ambiente Familiar



Actividades Extraescolares



- Deportes
- Tiempo recreativo
- Actividades consideradas como placenteras; fiestas, celebraciones (navidad, día de reyes, paseos etc).

Un hecho particular en los niños, es que el estrés puede estar relacionado con situaciones imaginarias o no vividas; aventuras, sueños o pesadillas.



¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS ?

Síntomas físicos

- Dolor de cabeza.
- Molestia estomacal o dolor estomacal vago (inespecífico).
- Problemas para dormir.
- Pesadillas.
- Mojar la cama, por primera vez o recurrentemente.
- Disminución del apetito, cambios en los hábitos alimentarios.



Síntomas emocionales o alteraciones de conducta

- Ansiedad, preocupaciones.
- Incapacidad de relajarse o concentrarse en tareas.
- Miedos nuevos o recurrentes (a la oscuridad, a estar solo o a los extraños).
- Aferrarse al adulto (padre, madre, etc.), incapaz de perderlo de vista.
- Puede o no hacer preguntas de manera reiterativa.
- Rabia.
- Incapacidad para controlar sus emociones.
- Comportamiento agresivo o terco.
- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo (chuparse el dedo, mojar la cama, comerse las uñas, etc).
- No querer hablar o jugar con nadie, parece deprimido, o perdió la motivación.
- Problemas con los amigos y compañeros de clase.



IMPORTANTE

Le sugerimos acudir con su médico o al ISSSTE en caso de identificar alguna de estas manifestaciones de estrés.

Desde este punto de vista, la conducta del niño bajo estrés puede ir desde el extremo pasivo al extremo activo; y por otro lado, del extremo introvertido al extremo extrovertido.



¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS TÓXICO EL CUERPO DE MI HIJO ?



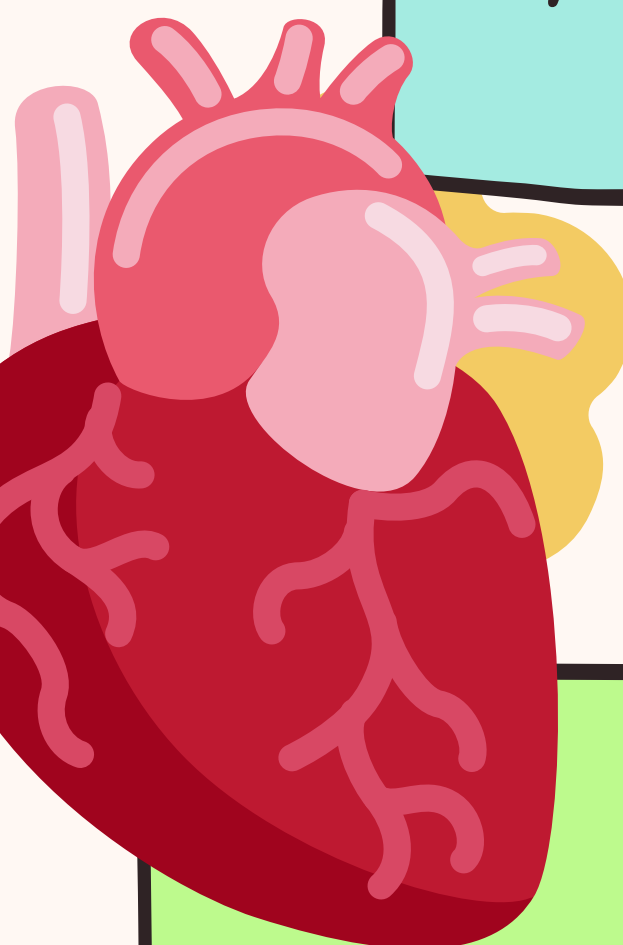
El Cerebro y el Sistema Nervioso

- Dificultarle al niño(a) prestar atención y aprender.
- Puede afectar su humor y sus sentimientos.



Inmunidad

Puede hacer que al cuerpo le resulte más difícil luchar contra la infección y la enfermedad.



Corazón

- Puede aumentar el riesgo de sufrir de presión arterial alta.
- Desarrollar niveles altos de inflamación que pueden dañar las arterias.

Estos trastornos pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y otros problemas graves de salud más adelante en la vida.



Hormonas y desarrollo

- Puede tener repercusiones en el crecimiento y el desarrollo.
- Ser causa de obesidad.
- Ser causa de cambios en la edad del inicio de la pubertad.

¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS TÓXICO EN LOS NIÑOS ?

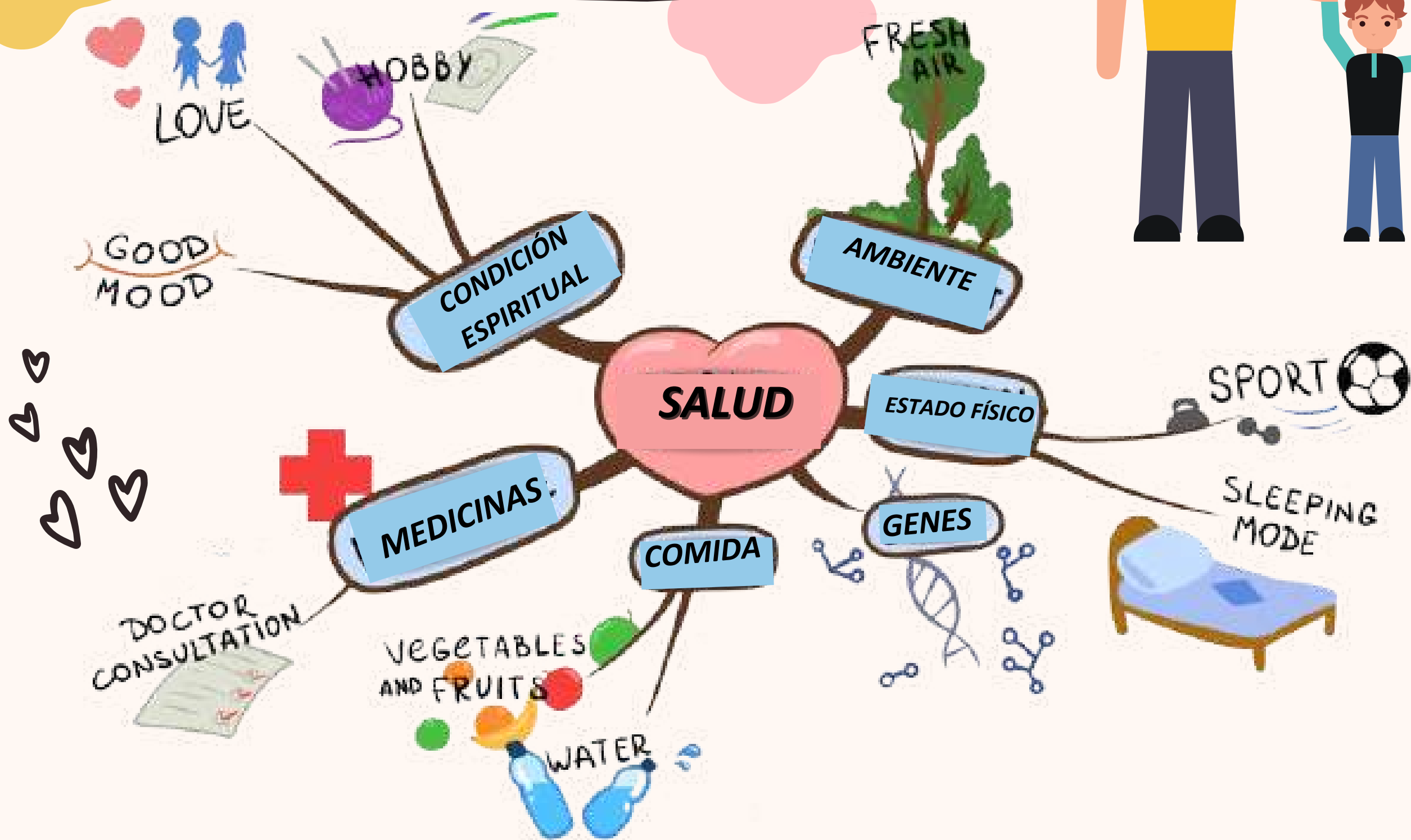
Los padres y cuidadores pueden:

- Hablar y jugar con sus hijos.
- Ayudarles a sentirse vistos, escuchados y comprendidos.

Los padres y cuidadores pueden:

- Ayudar al niño(a) a calmarse cuando está estresado(a) Y buscar ayuda cuando la necesita.
- Procurar que el niño o niña acuda regularmente a citas de control médico.

Las relaciones con adultos cariñosos disminuyen los niveles de estrés en los niños.



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE

Bibliografía:

- Loredó Martínez, N., Mejía Jiménez, D., Jiménez Bautista, N., & Matus Miranda, R. (2009). Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. Reporte De Investigación. Enfermería Universitaria, 6(4), 7-14. Revisado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2009/eu094b.pdf>
- Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad Harvard. Una Década de Ciencia para la Elaboración de Políticas: La Historia del Consejo Científico Nacional para el Desarrollo Infantil. (2014).
- Shonkoff, J.P., Garner, A.S., Comité sobre Aspectos Psicológicos de la Salud Infantil y Familiar, et al. Los Efectos Vitales de la Adversidad en la Temprana Niñez y del Estrés Tóxico. Pediatría. [Enero 2012; 129(1): Páginas 232-46].
- Bucci, M., Marques, S.S., Oh, D., et al. El Estrés Tóxico en los Niños y Adolescentes. Avances en la Pediatría. [Agosto 2016; 63(1): Páginas 403-28]