

# KEEP CALM & CAMBIA O CHIP

## O estrés infantil

O estrés é unha resposta do corpo e a mente a unha situación nova, a un cambio ou algo ó que nos temos que adaptar. En si, o estrés non é algo negativo, senón un mecanismo de alerta ante os cambios. Pero, que acontece cando ese estado se prolonga moito no tempo e nos ocasiona un impacto negativo? Pois que o noso estado emocional sofre as consecuencias de xeitos moi variados, tendo implicacións incluso a nivel físico. Cando falamos de estrés infantil, estamos a nos referir a un estado que provoca un impacto negativo que moitas veces se estende á escola, ás relacións de amizade ou á familia. É importante saber detectar que "algo non vai ben" no noso estado, e buscar axuda na familia, na escola e nas amizades.



## Causas do estrés infantil

As causas que provocan o estrés infantil son moi variadas e dependen moito de cada persoa. Se ben, é certo que se constatan unha serie de causas como as máis comúns e que máis repercuten no benestar durante a infancia e a adolescencia. Podemos falar de 3 ámbitos principais: **a escola, a familia e a saúde.**

Cando falamos o estrés provocado por situacións familiares, estamos a referirnos a aquelas derivadas das relacións entre os membros da familia, problemas cos irmáns, entre os pais, un cambio de enderzo, etc.

No caso da escola, vemos como o exceso de tarefas, escolares e extraescolares, as cualificacións e as relacións do alumnado entre si; e deste co profesorado, adoitan ser as causas principais de agobio e estrés.

Non debemos esquecer o estrés derivado de problemas de saúde, que pode repercutir negativamente no equilibrio emocional.

### PASOS:

1º

Detectar o estrés

2º

Pedir axuda (familia, escola...)

3º

Contribuír á mellora con técnicas de relaxación

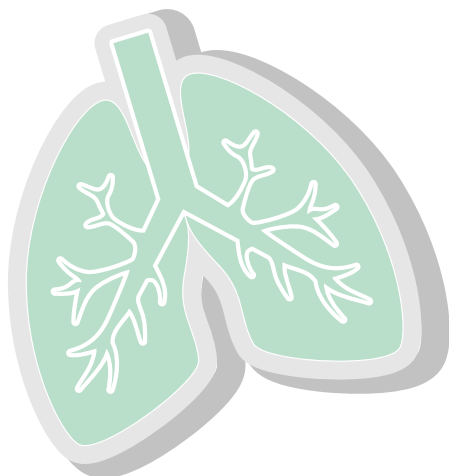
# Que podemos facer para contribuír ó equilibrio emocional?

Algunhas das consecuencias máis habituais ante o desequilibrio emocional son: as alteracións no sono, baixa autoestima, sentimentos de incapacidade, problemas para manter a atención, etc. Tanto se nos atopamos nun destes momentos coma se non, é importante traballar para manter certo equilibrio que nos achega benestar, xa que a **prevención** xoga un papel crucial. Coñecerse interiormente, saber que cousas nos fan dano, cales podemos evitar, a cales nos debemos enfrontar, que cousas nos proporcionan calma... Axudarannos a enfrontarnos a calquera reto coa enerxía necesaria.

A pesares de que semella algo que deben facer só os adultos, o certo é que lograr un bo autocoñecemento e unha axeitada intelixencia emocional é algo que canto antes se aprenda, máis beneficios nos achegará.

Nesta liña, hai cousas que dende cativos se pode pór en práctica, como por exemplo; as rutinas de respiración e relaxación, a práctica de exercicio, levar a cabo uns hábitos saudables de hixiene, sono etc. e tamén prácticas específicas como o ioga e o mindfulness.

A continuación iremos profundizando máis sobre oos seus beneficios e como podemos integralos facilmente na vida diaria.



## A importancia da respiración

Ademais de ser unha función imprescindible para a vida, ser conscientes de como respiramos ten moitas máis vantaxes. Permítenos saber como nos atopamos, que sentimos, saber se estamos tranquilos, nerviosos ou enfadados. Pero sobre todo, permítenos xestionar e controlar os ritmos de respiración para volver á calma cando o precisamos.

O que ocorre moitas veces cando nos activamos, enfadamos ou estamos nerviosos é que hiperventilamos. Isto significa que respiramos demasiado rápido e de xeito superficial, liberando demasiado dióxido de carbono e facendo que chegue pouco osíxeno ós tecidos. Neste estado debemos tentar ser conscientes e volver respirar de forma lenta, regular e profunda para chegar de novo a un estado de calma. Máis adiante veremos como practicar unha respiración axeitada a través de actividades e xogos.

## Os beneficios do ioga

A palabra "ioga" significa unión, primeiro con un mesmo (autocoñecemento) para logo unirse ó entorno e ás persoas que nos rodean. Coa práctica regular desta actividade estase a traballar o exercicio físico ó tempo que se mellora no autocoñecemento e autoestima, producindo cambios significativos no xeito de afrontar situacións estresantes ou que nos producen angustia, medo ou nerviosismo. A través dun traballo profundo da respiración; posturas de distintos tipos que logran activar gran cantidade des sistemas; así como da relaxación, entre outras cousas, lograrase paulatinamente un maior equilibrio entre a mente e o corpo, entre o noso mundo interior e o mundo que nos rodea.

*Respiramos?*

## Mindfulness na vida diaria

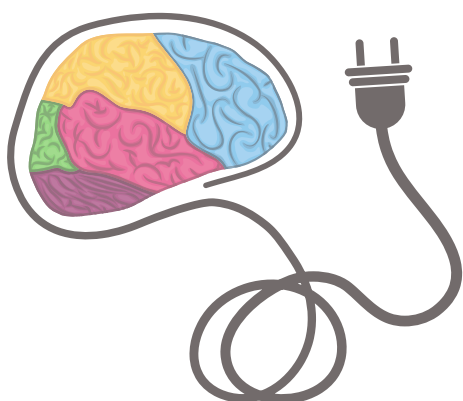
O mindfulness, tamén coñecido como "atención plena" está baseado nunha práctica de meditación terapéutica que axuda a reducir o estrés. Comeza centrándose na respiración e na conciencia do propio corpo, sentindo pouco a pouco cada parte para chegar ó obxectivo final, que sería ser capaces de observar os propios pensamentos e emocións coa suficiente distancia para non actuar sobre eles inmediatamente.

Coa práctica regular do mindfulness estanse a traballar dous tipos de atención: a atención aberta e a atención focalizada.

Por unha banda, a intención da atención a aberta é a de manter a mente nunha posición de observador. Deste xeito podemos coller distancia cos pensamentos para observalos sen implicacións emocionais.

A atención focalizada, pola contra, axúdanos a concentrarnos, a centrar a atención en algo concreto, que adoita ser a respiración para comezar.

Os beneficios do mindfulness na vida diaria son moitos. Dende o mundo da ciencia falan da mellora no benestar e na saúde mental cando se practica con asiduidade, xa que axuda a controlar os procesos mentais, favorece o coñecemento propio e conéctanos dun xeito máis real co presente, co que nos rodea.



# Consellos para unha boa práctica do mindfulness

## 1. Atopar o lugar axeitado

Atopar un lugar tranquilo, sen distraccións, onde poidamos centrarnos no que imos facer sen prestar atención a outras cousas. Sería ideal que fose un lugar fixo, onde nos sintamos cómodos, polo menos ó principio. Canto maior é a súa práctica máis fácil resultará practicalo en situacións e lugares variados.

## 2. Constancia e tempo

Debemos ser pacientes e levar a cabo unha rutina que sexa asequible, que poidamos cumprir, e deixar de lado as excusas para non facelo. É moi importante practicalo de xeito regular e comezar coa súa práctica entre 5 e 10 minutos, para ir aumentando a medida que vaíamos collendo máis confianza.

## 3. Boa actitude e predisposición

Para lograr resultados nesta práctica, coma en calquera outra, debemos realizala cunha actitude positiva, de confianza. Deste xeito será máis doado comprender e poñer en práctica as técnicas e actividades que se levan a cabo. É moi común no inicio da práctica sentir que é difícil e dubidar dos resultados, pero con motivación e unha boa actitude enseguida se poderan experimentar cambios positivos a todos os niveis.