

No es un trastorno, es estrés

Por Dinorah Blackman

La amígdala cerebral y el hipocampo son estructuras que forman parte del sistema límbico y están ubicadas en la parte interna del lóbulo temporal medial. La amígdala desempeña un papel clave en el procesamiento y la integración de las emociones, especialmente en la respuesta al miedo y al estrés. También contribuye a la memoria emocional al asignar significado afectivo a las experiencias. Por su parte, el hipocampo es fundamental para la formación y consolidación de la memoria, permitiendo el almacenamiento y recuperación de información a largo plazo.

Durante los primeros años de vida, los niños dependen de sus cuidadores para interpretar y regular las experiencias del entorno. En muchas sociedades cazadoras-recolectoras, los bebés son llevados en contacto cercano con sus cuidadores durante la mayor parte del día, lo que proporciona una sensación constante de seguridad y facilita la regulación del estrés.

Cuando un niño está expuesto a estrés crónico, su cerebro responde adaptándose a ese entorno. La amígdala puede volverse hiperactiva e incluso aumentar su volumen, lo que afecta su conectividad con otras regiones cerebrales, como la corteza prefrontal. Esto puede alterar la regulación emocional y manifestarse en cambios de conducta como mayor irritabilidad, ansiedad, hiperreactividad al estrés o dificultades en el control de impulsos.

Esto significa que, muchas veces, cuando vemos niños con comportamientos difíciles o "fuera de control", en realidad podríamos estar observando a un niño que está lidiando con un nivel elevado de estrés. ¿Pero cómo puede un niño sentir estrés crónico? La respuesta está en su entorno.

Existen situaciones del día a día que los adultos pueden no percibir como problemáticas, pero que generan una sensación constante de inseguridad y peligro en los niños. En estos casos, el niño entra en un estado de hipervigilancia, en el que puede reaccionar de tres maneras fundamentales: **luchar, huir o congelarse**.

Factores que pueden generar estrés crónico en los niños:

1. **Maltrato infantil** – Abuso físico, emocional o sexual.
2. **Negligencia** – Falta de atención a sus necesidades básicas como alimentación, higiene o afecto.
3. **Conflictos familiares** – Discusiones constantes, violencia doméstica o separación conflictiva de los padres.
4. **Pobreza extrema** – Falta de acceso a recursos esenciales como vivienda, comida o atención médica.
5. **Bullying** – Acoso físico o psicológico en la escuela, el hogar o en entornos sociales.
6. **Pérdida de un ser querido** – Muerte de un familiar cercano o figura de apego.
7. **Enfermedades graves** – Problemas de salud crónicos en el niño o en un familiar.
8. **Cambio repentino de entorno** – Mudanzas frecuentes, migración o separación de la familia.

9. **Abandono** – Crecer sin una figura de apego estable.
10. **Exposición a violencia o desastres** – Vivir en zonas de guerra, presenciar crímenes o desastres naturales.

Cuando un niño experimenta estrés crónico, su comportamiento reflejará su estado interno. En la casa o el salón de clases, se pueden observar estas reacciones:

- **Luchar:** Hiperactividad, interrumpir constantemente, destruir objetos, hablar fuera de turno, golpear o morder, actuar de forma impulsiva, gritar o desafiar normas.
- **Huir:** Distracción frecuente, falta de atención, no participar, retraimiento, hablar en voz muy baja o mostrarse "ausente".
- **Congelarse:** Rigidez corporal, incapacidad para hablar, expresión facial apagada, falta de respuesta a estímulos, sensación de desconexión o bloqueo emocional.

Lamentablemente, cuando los adultos notan estos comportamientos en los niños, la respuesta más común es buscar ayuda psicológica o psiquiátrica **centrada únicamente en el niño**, sin considerar el impacto del entorno. Esto puede llevar a que se etiquete al niño como "problemático" o que se busque una solución inmediata, como la terapia o medicación, sin antes explorar qué factores externos podrían estar afectándolo.

Sin embargo, esto no significa que la ayuda psicológica no sea necesaria. **Un buen profesional no solo trabajará con el niño, sino que también guiará a los adultos a generar un entorno más seguro y estable.** El objetivo no es evitar la terapia, sino entender que muchas veces la solución también implica cambios en el hogar y en la crianza.

Crear un entorno más sano para el niño

Para ayudar a los niños a regular su estrés y emociones, los adultos deben estar dispuestos a realizar ciertos cambios en su forma de relacionarse con ellos. **Pequeñas acciones pueden tener un impacto positivo en su bienestar emocional:**

1. Proporcionar seguridad y estabilidad

- ✓ Mantén rutinas diarias predecibles.
- ✓ Evita cambios bruscos sin preparación.
- ✓ Brinda un hogar seguro y libre de violencia.

2. Fomentar el vínculo afectivo

- ✓ Pasa tiempo de calidad con ellos (jugar, leer, conversar).
- ✓ Escúchalos con atención y valida sus emociones.
- ✓ Usa contacto físico positivo (abrazos, caricias), siempre respetando sus límites.
- ✓ Háblales con afecto y respeto.

3. Regular el estrés y las emociones

- ✓ Enséñales a identificar y expresar sus emociones sin miedo.
- ✓ Modela una buena gestión emocional con tu propio comportamiento.
- ✓ Proporcionales estrategias para calmarse (respiración profunda, movimiento físico, pausas activas).

4. Fomentar una comunicación abierta y respetuosa

- ✓ Anima a que hagan preguntas y expresen sus ideas sin temor a ser juzgados.
- ✓ Explica reglas y límites con paciencia, sin amenazas ni gritos.
- ✓ Sé un modelo de empatía y respeto en la comunicación.

Cuando los niños se sienten seguros, comprendidos y emocionalmente regulados, su comportamiento mejora de forma natural. En lugar de verlos como "problemáticos", es fundamental preguntarnos: **¿qué está pasando en su entorno que podría estar afectándolos?**