



National Association of School Psychologists

Effective partners in the commitment to help school children
and youth achieve their best. *In school. At home. In life.*

Estrés en los Niños

Stress in Children

por David Streight, Portland, OR

lo "saca por el techo" enojado, aunque otro día el mismo hecho quizás solamente lo molestó un poco? Este es un ejemplo del efecto de nuestros pensamientos en nuestro estado de ánimo. Tener que hacer algo para alguien amado es mucho menos estresante que tener que hacer lo mismo para un jefe, un maestro u otro individuo que tenga poder sobre nosotros, o cuyas expectativas sentimos que no hemos satisfecho. Por tanto, no es la situación la que causa el estrés. Nuestras creencias acer

acepta como ciertas, aunque nunca las hayan cuestionado lógicamente. Estas son creencias como "Yo no soy una persona muy digna de ser querida", o "el mundo es un lugar cruel, y la única forma de sobrevivir es haciéndolo todo perfectamente". Si usted está al tanto de las creencias dañinas, ayude a que su hijo vea la