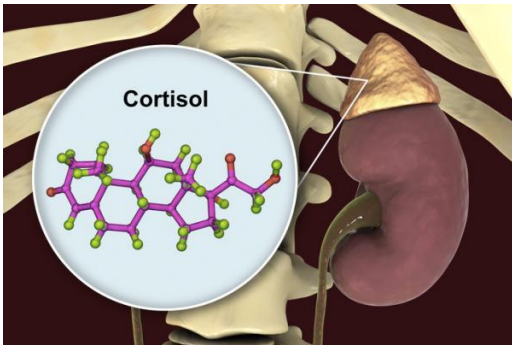


# CORTISOL

## ¿Que es?

El cortisol es una hormona esteroidea, o glucocorticoide, producida por la capa fascicular de la corteza de la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre.

## SU EFECTO



Tiene un efecto en prácticamente todos los órganos y tejidos del cuerpo. Desempeña un papel importante ayudando a:

- Regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantener la presión arterial.
- Responder al estrés
- Combatir las infecciones
- Regular el metabolismo, el proceso por el cual el cuerpo utiliza los alimentos y la energía.

## Conductas difíciles en los niños de preescolar

### Rabietas:

Cuando no consiguen lo que quieren tienden a gritar, patear y llamar la atención en general. En adolescentes, pueden aparecer conductas agresivas si no consiguen su objetivo.

### Mutismo:

Cuando guardan silencio o responden sólo con monosílabos impidiendo la comunicación en la familia.

### Demanda constante de atención:

Cuando necesitan que se esté pendiente de ellos en todo momento, observando todo lo que hacen o jugando siempre con ellos, sin dejar apenas espacio o tiempo para los adultos.

### Poca autonomía:

Cuando no son capaces o no quieren hacer cosas propias de su edad y siempre demandan que los padres sean quienes lo terminen haciendo.

# CONDUCTAS DIFICILES DE

## ●●● LOS NIÑOS ●●●

<b>CAUSAS</b>	<b>CONDUCTAS</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Sobre protección</li><li>-Falta de atención en casa.</li><li>-Trauma de infancia (violencia).</li></ul> Inseguridad <ul style="list-style-type: none"><li>-Exigencia excesiva de los padres.</li><li>-Busca aprobación de los demás.</li></ul>	Poca Autonomía	<ul style="list-style-type: none"><li>-Se refuerza la inseguridad.</li><li>-Miedo</li><li>-Dificultad para relacionarse con los demás.</li><li>- Dificultad para expresar emociones.</li><li>-No toma decisiones propias</li></ul>
La frustración, el cansancio y el hambre. Los niños también tienen rabietas para llamar la atención o para manipular a los padres con el fin de conseguir algo, o para evitar hacer alguna cosa.	Rabieta	<ul style="list-style-type: none"><li>-Rencor hacia los padres, abuelos, maestros</li><li>-Conformismo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Problemas de autoestima (miedo a ser juzgado y evaluado)</li><li>-Mecanismo de defensa</li></ul>	Mutismo	<ul style="list-style-type: none"><li>-Problemas de adaptación a su entorno</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Falta de atención</li><li>-Falta de tiempo de convivencia con los padres.</li><li>-Hermanos menores</li><li>-Inseguridades</li></ul>	Demanda constante de atención	<ul style="list-style-type: none"><li>-Comportamientos conflictivos.</li><li>-Dificultades en el desarrollo social y emocional.</li></ul>
Lo aprendió en su contexto familiar	Burlas	<ul style="list-style-type: none"><li>-Sus iguales lo rechazan</li><li>-Reciba refuerzos negativos</li></ul>

		-Lo etiquetan
-Ejemplo en casa -Contenidos violentos (programas, videojuegos, deportes). -Ausencia de reglas y límites en casa.	Agresividad	-Rechazo -Aprenda a resolver sus descontentos por medio de la agresividad. -Ansiedad -Frustración/culpa/vergüenza. -refuerza sus reacciones impulsivas. -Autoestima bajo. -Poca capacidad para resolver problemas.
-Malos hábitos -Miedos -Exposición a contenidos no aptos para su edad.	Insomnio/dificultades de sueño	-Irritabilidad -Bajo rendimiento escolar -Problemas de atención y memoria. -Dificultades para relacionarse.
-Estilo de crianza. -Negativa de los padres. -Disciplina difusa. -El niño pone a prueba los límites (sus propios límites).	Negativismo	-Renuencia de aprender. -Mal humor/ Mala actitud. -No es flexible para adaptarse. -Modelo/Líder negativo.

**RABIETAS:** Yo como educadora para erradicar este comportamiento tendría que hablar con los padres de familia para así comunicarles ciertas tareas o actividades en donde los padres tengan que mantener una rutina con sus hijos como por ejemplo horarios para las comidas y el sueño que es muy importante que ellos duerman lo suficiente de acuerdo a su edad. También como otra tarea tanto como los padres y yo como educadora tratar de entender las emociones que tiene el niño, hablar con el de lo que está sintiendo y por qué. Y si el niño genera una rabieta en el salón de clases yo como educadora no debo responder con enfado e intentar que escuche lo que le quiero decir.

