

# ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES A QUE LOS HIJOS MANEJEN EL STRESS?

*By: Chris Palmer*

Según un estudio, aproximadamente la mitad de todos los estudiantes de secundaria sienten una gran cantidad de estrés a diario. Como escribe la autora y productora de cine Vicki Abeles, existe una "epidemia nacional de estrés relacionado con la escuela". ¿La causa? Abeles dice que "las expectativas en torno a la educación se han descontrolado", con un exceso de actividades, tareas y deportes. Como explico en mi libro, "Críe a sus hijos para tener éxito", este estrés puede ser excesivo e incluso tóxico si los niños están mal preparados. Como muchos padres, me he preguntado qué podría haber hecho para ayudar a mis hijos adolescentes a adaptarse bien a la escuela secundaria. Como padre y maestro, esto es lo que aprendí.

¿Qué pueden hacer los padres?

¿Cómo puede usted, como padre, ayudar a su hijo a controlar sus estres de manera saludable? Aquí hay seis ideas:

**1. Sea atento, empático y afectuoso:** escuche a los adolescentes con atención y bríndeles seguridad emocional. Sea lo más comprensivo posible. Intente no dar consejos demasiado rápido. Permítales resolver sus propios problemas si pueden. De hecho, algunas investigaciones sugieren que los niveles extremos de protección parental pueden ser contraproducentes.

**2. Escuche:** lo más importante, escuche sin juzgar y sin apresurarse a ofrecer sus propias soluciones. Recuerda su ansiedad creciente y que le necesitan ahora más que nunca, incluso si intentan ser "geniales" y alejarte. Espere que su hijo sea ocasionalmente gruñón y malhumorado. Trate de no tomarlo como algo personal.

**3. Sea solidario:** haga hincapié en que ama a su hijo adolescente incondicionalmente y que lo admira y respeta por el esfuerzo que está haciendo para enfrentar los desafíos de comenzar la escuela secundaria. La investigación nos muestra que la diligencia, el esfuerzo y el trabajo duro pueden aumentar la inteligencia. Grit es algo para alentar.

**4. Atienda a lo básico:** cuando los adolescentes están estresados, lo esencial puede ser descuidado. Haga lo que pueda para ayudarlos a dormir lo suficiente, comer sano y hacer ejercicio regularmente. Todas esas cosas los ayudarán a manejar su estrés.

**5. Ayúdelos a involucrarse:** averigüe, o haga que su hijo adolescente se entere, sobre las actividades extracurriculares. Unirse a un club, deporte o actividad puede ser una excelente manera de construir una comunidad de amigos rápidamente y adaptarse a un nuevo entorno.

**6. Obtenga ayuda:** si cree que es aconsejable, comuníquese con el consejero de la escuela y programe una reunión para que su hijo se reúna con el consejero para hablar sobre esto. Puede que este no sea el movimiento correcto para todos los adolescentes, pero considere si ayudaría con su hijo.

## El estrés puede ser bueno y malo

Su hijo adolescente no puede, y no debe, evitar todo el estrés. El estrés derivado de situaciones desafiantes que pueden manejar con éxito es saludable e incluso deseable. Incluso biológicamente, el estrés provoca que el cuerpo produzca adrenalina y la hormona del estrés cortisol. En ráfagas cortas, estas hormonas aumentan nuestro rendimiento, nos mantienen enfocados y aumentan nuestras capacidades, lo cual es bueno.

Sin embargo, a largo plazo, el estrés prolongado y excesivo puede ser perjudicial. En resumen, algo de ansiedad es natural y de esperar. Ayudará a su hijo a prepararse para el comienzo de la escuela. Pero si siente que su adolescente tiene un nivel dañino de ansiedad, comuníquese con el consejero escolar (u otro profesional apropiado) para que lo ayude. Ayudar a su hijo a enfrentar el estrés de frente en la escuela secundaria lo ayudará a prepararse para niveles potencialmente más altos de estrés asociado con ingresar a la universidad o encontrar un trabajo.