



## STUDENT SUPPORT DEPARTMENT

# CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A LIDIAR CON SITUACIONES ESTRESANTES

By Margarita Tartakovsky, M.S.

Como los adultos, los niños también luchan contra el estrés. Demasiados compromisos, conflictos en sus familias y problemas con los compañeros son factores estresantes que abruman a los niños. Por supuesto, "una cierta cantidad de estrés es normal", dijo Lynn Lyons, LICSW, psicoterapeuta que se especializa en el tratamiento de familias ansiosas. Es normal sentirse estresado por comenzar la escuela secundaria o tomar un examen importante, dijo. La clave para ayudar a los niños a manejar el estrés es enseñarles a resolver problemas, planificar y saber cuándo decir sí y no a las actividades y compromisos, dijo. No se trata de "hacer que todo sea suave y cómodo." "Si no les enseña a los niños cómo manejar el estrés, se automedicarán con comida, drogas y alcohol". En otras palabras, los niños buscarán algo que los haga sentir mejor de inmediato y, por lo general, no será algo saludable, dijo. Así es como puede ayudar a sus hijos a manejar el estrés con éxito:



1. Deje de programar demasiado: uno de los mayores factores estresantes para los niños es el exceso de horarios, dijo Lyons. Y, sin embargo, hoy en día, se espera que los niños presten atención y se desempeñen en la escuela durante siete horas, sobresalgan en las actividades extracurriculares, vuelvan a casa, terminen la tarea y se vayan a la cama para volver a hacerlo al día siguiente. Como dijo Lyons, "¿Dónde está el tiempo de inactividad?" Los niños necesitan tiempo libre para rejuvenecerse. Sus cerebros y cuerpos necesitan descansar. Y es posible que no se den cuenta de esto por sí mismos. Por lo tanto, es importante saber cuándo su hijo tiene demasiados horarios. Lyons sugirió mirar los horarios de sus hijos durante el transcurso de una semana y asegurarse de que haya suficiente tiempo de inactividad, "cuando no está mirando el reloj". ¿Hay varias horas el fin de semana o algunas noches durante la semana en las que su hijo puede simplemente relajarse? Además, "preste atención a cómo come su familia. ¿Todos comen a la carrera, en el auto, agarrando y yendo? Eso es un indicador de que están sucediendo demasiadas cosas".

2. Reserve tiempo para jugar: Lyons enfatizó la importancia de "jugar sin presión". No hay lección, competencia ni objetivo final, dijo. Los niños más pequeños harán esto de forma natural. Pero los niños mayores pueden olvidar cómo simplemente jugar. Combine el juego con la actividad física, que es fundamental para el bienestar. Algunas ideas incluyen: andar en bicicleta, jugar béisbol, luchar y hacer senderismo, dijo.

3. Haga del sueño una prioridad: El sueño es vital para todo, desde minimizar el estrés hasta mejorar el estado de ánimo y mejorar el rendimiento escolar, dijo Lyons. Si su hijo no duerme lo suficiente, esa es otra señal de alerta de que tiene horarios excesivos, dijo. Una vez más, la reducción de compromisos ayuda. También es útil hacer hincapié en la importancia del sueño y crear un entorno que lo facilite. Por ejemplo, mantenga la televisión y otros dispositivos electrónicos fuera del dormitorio de su hijo. ("No hay ninguna investigación que diga que la televisión es buena para los niños").

4. Enseñe a sus hijos a escuchar sus cuerpos: Enséñeles a sus hijos a "comprender sus propios cuerpos y la fisiología del estrés", dijo Lyons. Por ejemplo, siéntese en el automóvil con su hijo, pise el acelerador y el freno, y escuche cómo acelera el motor. Explíqueles que "nuestro cuerpo simplemente acelera y acelera, y luego se desgasta y dice 'basta'". Anímelos a escuchar lo que dicen sus cuerpos. Si bien es normal que el estómago de un niño se sienta nervioso el primer día de clases, dejar la clase porque le duele el estómago o despertarse repetidamente con dolor de cabeza es una señal de que están pasando demasiadas cosas, dijo.

5. Maneje su propio estrés: "El estrés es realmente contagioso", dijo Lyons. "Cuando los padres están estresados, los niños están estresados. Si vive en un entorno con una cosa tras otra, su hijo se dará cuenta de eso". Subrayó la importancia de mostrarles a sus hijos cómo relajarse y lidiar con el estrés de manera efectiva. "Tienen que verte desacelerar".

6. Haga que las mañanas sean más tranquilas: Un hogar desorganizado es otro desencadenante de estrés para los niños, y esto es especialmente evidente en las mañanas. Lyons sugirió hacer que las mañanas sean más suaves, porque esto "marca el tono del día".

7. Prepare a sus hijos para lidiar con los errores: Para los niños, una gran parte del estrés proviene del miedo a cometer errores, dijo Lyons. Recuérdeles que se supone que no deben saber "cómo hacer todo o hacer todo bien". Además, si bien tomar buenas decisiones es una habilidad importante que aprender, la habilidad que podría ser aún más importante es aprender a recuperarse de un mal Lyons dijo. "Realmente podemos estresar a nuestros hijos si no les ayudamos a entender que cometer errores es parte del proceso". Ayude a su hijo a aprender a descubrir los próximos pasos después de una mala decisión o error. Ayúdelos a descubrir cómo solucionarlo, enmendarlo, aprender la lección y seguir adelante, dijo. En general, Lyons sugirió que los padres vean el panorama general. "No se puede vivir una vida estresante y luego enseñar a manejar el estrés".