

PLATICANDO CON SU HIJO SOBRE EL ESTRÉS

Como adultos, puede pasar que nos habituemos tanto al estrés que nos olvidemos de que los niños también se estresan igual que nosotros. Un niño puede estresarse en la escuela. Las calificaciones, la tarea, los problemas con compañeros, los maestros o algo que haya sucedido en el almuerzo son factores que pueden estresar a un estudiante.

El estrés también puede provenir de cosas que sucedan en el vecindario o en el hogar. El estrés es normal, pero demasiado estrés puede interferir en el desarrollo saludable de un niño. Como padre, ¡usted conoce mejor a su hijo y tiene el mayor poder para ayudar! Algunos consejos...

Esté atento a los signos

El estrés puede verse diferente en cada niño. Busque estos signos comunes.

- Cambios en el comportamiento (deja de hacer cosas que normalmente hacía, comienza a hacer cosas nuevas).
- Dice que no se “siente bien” muy seguido (por ejemplo, dolores de estómago, dolores de cabeza o sentirse enfermo).
- Cambios en cómo se comportan con otros niños en la escuela o en el hogar (pelea mucho o se vuelve agresivo, hace las cosas sin pensar, se aleja de otros niños).
- Se vuelve quejoso o actúa como niño mucho más pequeño para evitar hacer algo.
- Tiene dificultades para dormirse a la noche, se duerme o se ve con sueño durante el día, o no se siente bien descansado después de haberse levantado a la mañana.

Háblelo

Es importante que nosotros, como adultos, ayudemos a los niños a trabajar sobre sus sentimientos. Estas son algunas cosas importantes para pensar.

- Recuerde al niño que está seguro con usted y hagan juntos una lista de otros 3 adultos en los que el niño confíe y a los que les pueda platicar sobre sentimientos de preocupación o estrés. Es útil nombrar diferentes adultos en los lugares en los que los niños pasan tiempo, tales como el hogar, la escuela, actividades extracurriculares, una comunidad espiritual, un equipo deportivo o la familia ampliada.
- Préstele toda su atención cuando el niño le platica a usted. Haga un control rápido de su propio lenguaje corporal y expresión facial. Intente alejar su teléfono.
- Ayude al niño a entender lo que sucedió. Intente usar palabras que entienda.
- Dígame al niño que está bien platicar sobre sus sentimientos, especialmente si está confundido o molesto.
- Dígame que es normal sentir emociones fuertes. Explíqueme que hay maneras de saber qué hacer con sus sentimientos fuertes. No tiene que quedarse trabados con ellos.

Prácticas para afrontar la situación

Enséñele maneras de manejar el estrés

- Mantenga las mismas rutinas en el hogar. Hacer lo mismo todos los días puede ayudar a que el niño se sienta seguro.
- Haga que el niño tome pequeñas decisiones. Le ayuda para saber que pueden tener el control de su vida.
- ¡Ayúdelo a pasarla bien! Las actividades pueden ayudarlo a relajarse. También es una excelente manera de que los niños sigan aprendiendo y estén en movimiento.
- Ayúdelos a que dejen salir la energía de maneras positivas. Esto puede evitar que el niño luego “se porte mal”. Aliéntelo a bailar su canción preferida o correr alrededor de un parque.
- Enséñele a platicar sobre lo que siente. Es importante que el niño sepa que puede platicar sobre cualquier sentimiento que tenga.