

CÓMO GUIAR A SU HIJO HACIA EL AFRONTAMIENTO SALUDABLE

Podemos sobrellevar nuestras emociones de manera positiva y negativa. Estos son algunos ejemplos:

FORMAS POSITIVAS DE AFRONTAMIENTO

- ♥ Escuchar música
- ♥ Hablar con un adulto o amigo de confianza
- ♥ Escribir un diario
- ♥ Jugar al aire libre, andar en bicicleta, sacar a pasear al perro
- ♥ Hacer ejercicios de respiración
- ♥ Comer un bocadillo

FORMAS NEGATIVAS DE AFRONTAMIENTO

- ♥ No hablar sobre sus sentimientos
- ♥ Arrojar cosas
- ♥ Golpear a alguien
- ♥ Golpear las puertas
- ♥ Perder los estribos
- ♥ Ignorar el estrés

¡COMPÁRTALOS CON SU HIJO Y PREGÚNTELE QUÉ MÁS PODRÍA AÑADIR A LA LISTA!

Enfoques de curita

Toda estrategia de afrontamiento ya sea negativa o positiva, es solo una solución a corto plazo y puede calificarse como un enfoque de curita.

Como adultos, podemos sobrellevar la situación con una copa de vino o con nuestro programa favorito, pero no queremos que estas actividades se conviertan en hábitos poco saludables a largo plazo.

Lo mismo ocurre con los niños. Jugar a los videojuegos, comer helado o esconderse en su habitación pueden ser estrategias de afrontamiento adecuadas de vez en cuando, **pero no queremos que se conviertan en un patrón.**

Ayude a guiar a su hijo hacia estrategias de afrontamiento positivas que le ayuden a sentirse mejor ahora, en el corto plazo, pero también aborde soluciones para eliminar el factor estresante que aliviará el estrés a largo plazo.

La clave del afrontamiento es la moderación

Si eligen una estrategia de afrontamiento que podríamos considerar negativa o poco saludable, no los avergüence por esa decisión. Si es necesario, hable con ellos sobre la manera en que las estrategias de afrontamiento poco saludables pueden empeorar las cosas y afectarnos a largo plazo.

Con la orientación adecuada, puede ayudar al niño en su vida a desarrollar fuertes habilidades de comunicación y de resolución de problemas.



CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL ESTRÉS

Afrontar el estrés de manera saludable puede ser difícil para los adultos, por lo que debemos esperar que los niños presentes en nuestra vida también luchen contra él. Como cuidador, puede guiar a su hijo en situaciones estresantes al brindarle apoyo emocional y ayudándole a descubrir maneras saludables de afrontar el estrés.

Los niños que tienen una gran habilidad de comunicación pueden buscar ayuda cuando la necesitan, y es menos probable que se comporten mal, que se hagan daño a ellos mismos o a otros, o que desarrollen formas de afrontamiento poco saludables, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de abuso.



LO QUE USTED PUEDE HACER

Las siguientes son algunas maneras de apoyar al niño en su vida cuando está sufriendo estrés:



Llame la atención sobre el comportamiento y ayude a nombrar el sentimiento

Si su hijo manifiesta emociones fuertes o usted nota un cambio de comportamiento, llame discretamente la atención sobre lo que está notando. Luego puede ofrecer una sugerencia sobre lo que podría estar sintiendo. Esto puede enseñarle a nombrar e identificar sus emociones.



"Hoy pareces más tranquilo de lo habitual. ¿Estás decepcionado por la nota del examen de matemáticas?"



"Veo que estás decepcionado porque se acabó el tiempo de pantalla. Entiendo que estés molesto. ¿Te gustaría leer un libro o colorear en cambio? Mañana tendremos más tiempo de pantalla".

Al describir su comportamiento y sugerir la emoción que podría estar sintiendo, ayuda a su hijo a aprender a identificar y manejar sus sentimientos a través de la comunicación en lugar de sentirse abrumado y expresar sus emociones a través del comportamiento.



Lluvia de ideas sobre estrategias de afrontamiento

Ayude a su hijo a pensar sobre las diferentes maneras de sentirse mejor cuando está estresado. Ayudarlo a encontrar su propia solución puede fortalecer la confianza del niño. Apóyelo cuando sugiera estrategias de afrontamiento positivas, y sume sus propias ideas a la lluvia de ideas cuando sea necesario.



"¡Escuchar música es una gran idea! ¿Hay algo más que pueda hacer para sentirse más preparado para su presentación en clase?"





Escuche, esté presente y sea paciente

Cuando su hijo comparta lo que le está molestando, asegúrese de escuchar su respuesta. Sea paciente mientras el niño habla y no interrumpa con consejos o soluciones. Un buen oyente ayudará al niño a sentirse escuchado y comprendido. A veces, es posible que solo necesite desahogarse.

Si su hijo no quiere hablar, ¡está bien! Respete esa decisión, pero deje claro que está dispuesto a apoyarlo. Algunos niños prefieren estar solos, y debemos respetar esos límites.



"Respeto tu deseo de estar solo, pero voy a volver a ver cómo estás en un rato para asegurarme de que estás bien. No olvides que estoy aquí si necesitas hablar".

Para otros niños, el hecho de que no quieran hablar no significa que quieran estar solos. En lugar de hablar, intente comenzar otra actividad como dar un paseo, hornear galletas o jugar a un juego. ¡A veces su presencia y una actividad divertida son suficientes para aliviar el estrés!



No tenemos que hablar sobre eso si no quieres. ¿Y si miramos una película juntos para despejarte?

