

¿El Estrés Te Vuelve Loco?

Ser padre o madre es uno de los trabajos más difíciles y más importantes del mundo. Puede ser desafiante, gratificante, y requiere mucha atención al mismo tiempo. Usted necesita recordar que ser padre o madre requiere que se cuide de sí mismo y pida ayuda cuando la necesite.

- ¡Cuídese a sí mismo! Asegúrese que usted tenga un sistema de apoyo – amigos, familiares, compañeros de trabajo – las personas con quienes puede hablar y compartir sus desafíos en la crianza de sus hijos. Teniendo gente que le apoya como padre o madre es crucial en su habilidad para manejar las situaciones estresantes de la vida.
- Sea flexible y escoja sus batallas. Claro, los niños pueden rebelarse contra comer brócoli, ¿Pero, vale la pena hacer batalla a la hora de cenar? Cuando está a punto de perder la paciencia, pare, tome un respiro profundo, y entonces hágalo otra vez más. Tome un momento para calmarse antes de reaccionar.
- Aprenda sobre el desarrollo del niño. Cuando pierda la paciencia debido al comportamiento de su hijo, revise sus expectativas para su hijo para ver si son realistas. Es demasiado fácil como padre asignar una tarea doméstica a su hijo o esperar cierto comportamiento de él, cuando él no está desarrolladamente listo para alcanzar sus expectativas.
- ¡Pida ayuda! Cada comunidad tiene una variedad de recursos que pueden hacer más fácil la crianza de sus hijos. Busque programas en las escuelas, los centros comunitarios, y en las iglesias. Es demasiado fácil ignorar sus propios síntomas cuando se concentra en criar a sus hijos.
- Recuerde que sus hijos son jóvenes solo una vez y naturalmente ser joven conduce a errores. Cuando oye que el plato cae al piso en la cocina, recuerde que usted está hablando con un niño – no con un adulto. Los niños aprenden de sus errores y perder los estribos no es la manera más efectiva para enseñarles buen comportamiento. Acuerden que los niños aprenden de nuestro comportamiento.

Estrés y Niños

Los adultos tienden a creer que los niños están contentos y despreocupados. La realidad es que los niños a menudo están bajo mucho estrés, pero no saben expresar bien sus sentimientos para decirle lo que está pasando.

El estrés en los niños puede venir de las fuentes externas (amigos, familiares, escuela, deportes, etc.) pero como adultos, los niños se ponen mucha presión a sí mismos. Los niños saben cuándo se esperan rendir de cierta manera, y son más que capaces de poner presión a sí mismos con respecto a las calificaciones y las actividades extracurriculares. Además, los padres pueden poner estrés adicional en los niños sin ser conscientes de ello, presionando a sus hijos para que superen en la escuela o en los deportes. Los niños también son más receptivos a su ambiente y puede reconocer que usted está estresado, y entonces se ponen abrumados.

Las señales de estrés en los niños incluyen:

- Físico – dolores de estómago, nerviosismo, dolores de cabeza, náusea, mojar la cama, insomnio, pesadillas
- Emocional – falta de interés, mal humor, irritabilidad, depresión, llorar
- Mental – falta de memoria, inhabilidad para concentrarse, amplia variación en el rendimiento escolar, desorientación
- Comportamiento – querer ser solo, morder las uñas, comportamiento agresivo o retraído, falta de energía, pegajoso

Como padre o madre, usted necesita observar las señales de estrés en sus niños y hable con ellos sobre cómo manejar sus emociones y sus sentimientos. Cuide de sus necesidades físicas y emocionales. Si su hijo no hablará acerca de su estrés, sea un buen ejemplar, y dígame a su hijo acerca del estrés en su vida y cómo manejarlo. Tome tiempo para enseñarles a sus hijos sobre las técnicas simples para aliviar el estrés tales como relajación, respiro profundo, pensar positivo, y otras maneras para manejar el estrés. Recuerde, pasar el tiempo de calidad con madre o padre es tanto para el adolescente como para el niño pequeño.