

Pregunta: Mi hijo se pone muy nervioso y se estresa al prepararse para un examen. ¿Cómo puedo ayudarlo a estudiar sin sentirse estresado y ansioso?

Muchos adultos y niños se ponen nerviosos por tener que estudiar y tomar exámenes. Por lo general hay algo importante en juego en estas situaciones, como obtener una licencia de conducir o una buena calificación en la clase. Estas circunstancias extremas pueden hacer que el proceso de estudiar y tomar pruebas sea estresante para todos los involucrados. Al promover la habilidad para la vida de Enfrentar Retos, usted puede ayudar a su hijo a sentirse más seguro y capaz de manejar su estrés y ansiedad cuando debe prepararse para los exámenes.

Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota, experta sobre estrés y afrontamiento en los niños, define el estrés:

El estrés sucede cuando las demandas sobre nuestro cuerpo o las expectativas de esas demandas superan nuestra capacidad de manejarlas...

Muchos estudios revelan que es más probable que los niños con relaciones cálidas, cariñosas y de confianza con sus madres, padres y otras personas importantes aprendan a lidiar con el estrés.

Enfrentar Retos: La vida está llena de tensiones y retos. A los niños dispuestos a enfrentar retos (en lugar de evitarlos o simplemente vivir con ellos) les va mejor en la escuela y en la vida.

1

La relación con su hijo es una parte esencial de su sistema de apoyo.

Su hijo observa a sus padres en momentos de estrés para aprender a manejar sus pensamientos, sentimientos y comportamiento. Hágale saber a su hijo que usted confía en su capacidad para hacer las cosas, incluso cuando son difíciles.

- Dé a su hijo apoyo positivo con palabras y acciones. Una sonrisa, un abrazo o chocar los cinco son formas de animar a su hijo a seguir adelante.
- Si su hijo intenta pelear porque está estresado, explíquele que usted lo apoya, pero que no va a dejar que se desquite con usted. Puede alejarse y decir que regresará cuando deje de intentar desquitarse.

Bethany Rittle-Johnson de la Universidad de Vanderbilt observó que, cuando se les da a los niños la oportunidad de explicar cómo resolvieron un problema, les resulta más fácil aplicar lo aprendido a nuevas situaciones.

- Anime a su hijo a que lo busque a usted para discutir lo que está aprendiendo al estudiar para la prueba. Ofrezca escuchar lo que el niño piensa.

Carol Dweck de la Universidad de Stanford descubrió que los niños que evitan retos tienen más probabilidades de tener una mentalidad fija, o sea que piensan que sus capacidades no

Para saber más formas de ayudar a su hijo a aprender y desarrollarse, visite mindinthemaking.org y vroom.org

Oportunidades para desarrollar habilidades: Qué hacer cuando estudiar es estresante

pueden cambiar. Los niños con una mentalidad de crecimiento ven su inteligencia y talento como habilidades a desarrollar y, por lo tanto, son más propensos a enfrentar retos. Al fomentar una mentalidad de crecimiento, los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender que, si no entienden algo o dan una respuesta incorrecta la primera vez, pueden seguir intentando:

El cerebro es como un músculo, se fortalece con el uso... Cada vez que [los niños] se esfuerzan, su cerebro forma nuevas conexiones.

2 Ayude a su hijo a aprender cómo funciona su cerebro.

Carol Dweck ha podido ayudar a los niños a aprender a enfrentar retos de forma más efectiva cuando entendieron cómo funciona su cerebro, es decir, que cuando aprenden algo nuevo, su cerebro hace nuevas conexiones.

Asimismo, descubrió que también importa la forma en la que los padres elogian a sus hijos. Cuando se usan elogios específicos que reconocen lo mucho que su hijo se esfuerza, es más probable que se mantenga motivado y que perciba sus capacidades como aspectos que puede mejorar si continúa trabajando en ellos. El investigador Craig Ramey dice: “[Cuando están aprendiendo algo nuevo], los niños necesitan tener la oportunidad de poder intentar algo más de una vez, en un buen ambiente donde tengan la oportunidad de perfeccionar una habilidad”.

- En lugar de elogiar a su hijo por ser inteligente o por obtener buenas calificaciones, diga cosas como: “¡Te esforzaste mucho para estudiar para esa prueba!”
- Hágale saber a su hijo que está bien cometer errores. Se aprende con el método de prueba y error antes de hacer las cosas bien. De hecho, los errores son una gran parte del aprendizaje. Indican en qué aspectos hay que trabajar.

3 Ayude a su hijo a tener éxito al proveer un ambiente de apoyo para el estudio.

La American Academy of Pediatrics sugiere crear un espacio de estudio tranquilo y bien iluminado para su hijo. Deje que su hijo lo decore para sentirse cómodo. Asegúrese de que tenga los materiales que necesita, como lápices, bolígrafos y papel.

- Cuando el niño estudia, limite las distracciones, como el ruido de fondo de la televisión o de conversaciones. Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts descubrió que el ruido de fondo, como el de la televisión, afecta la calidad y la duración de la concentración en los niños: “Descubrimos que los períodos de concentración sostenida duraban solo unas tres cuartas partes de tiempo al tener la televisión encendida”.
- Si cree que su hijo realmente tiene dificultades, hable con su maestro. Discuta ideas sobre cómo su hijo puede sentirse apoyado, tanto dentro como fuera de la escuela.

Heidelise Als del Children’s Hospital Boston y Harvard Medical School sugiere que los padres se esfuerzan para averiguar cómo trabajan mejor sus hijos, y luego se basan en esas fortalezas:

Oportunidades para desarrollar habilidades: Qué hacer cuando estudiar es estresante

Descubrimos que, cuanto más sintonizado esté el padre con las capacidades del niño, más preparado está el padre para dar apoyo a esas capacidades.

4 Aproveche las formas en la que el niño aprende mejor.

Todo el mundo aprende a un ritmo diferente y de formas un poco distintas. Aunque todos aprendemos con los sentidos, algunos niños tienden al aprendizaje visual, es decir, ver o escribir cosas por su cuenta les ayuda a incorporar información. Otros tienden al aprendizaje auditivo, es decir, hablar de las ideas los ayuda a incorporarlas. Aunque todavía muchos otros tienden a aprender mejor con lo práctico y necesitan tener una experiencia directa para comprender algo de verdad. ¿De qué forma aprende mejor su hijo?

- Pregúntele a su hijo cómo cree que aprende mejor. ¿Necesita ver, escuchar o leer la información para entenderla realmente? Busque estrategias de estudio que lo ayuden a aprender mejor.
- ¿Su hijo aprende mejor cuando habla con otros, cuando trabaja con otra persona o cuando estudia solo?
- ¿A su hijo le gusta practicar mucho? Considere crear una prueba de práctica para que su hijo haga de antemano o pídale que intente enseñar a otra persona la información y así fortalecer su comprensión.
- ¿A su hijo le gusta la música o utilizar el lenguaje? Intente que cree una canción o frase que le ayude a recordar lo que está estudiando.

Annie Bernier de la Universidad de Montreal, Stephanie Carlson de la Universidad de Minnesota y un compañero de ellas descubrieron que, cuando los padres dan apoyo externo al niño para su capacidad de lidiar con diversas situaciones, el niño se hace más capaz de hacerlo por su cuenta. Esto incluye la medida en que la madre (aunque también podría ser el padre):

(a) interviene de acuerdo con las necesidades del niño y adapta la tarea para crear un reto óptimo (equivalente a enseñanza con soporte); (b) anima a su hijo para que realice una tarea, le da consejos y sugerencias útiles y utiliza un tono de voz que comunica que está para ayudarlo; (c) considera la perspectiva del niño y demuestra flexibilidad en sus intentos por mantenerlo concentrado; y (d) sigue el ritmo de su hijo, le brinda la oportunidad de tomar decisiones y se asegura de que desempeñe un papel activo para la realización de la tarea.

5 Ayude a que el niño tome la iniciativa.

Solucionar problemas para idear diferentes estrategias para los momentos de estrés ayuda a su hijo a sentir que tiene el control y le permite enfrentar retos por su cuenta. Pregúntele si tiene alguna idea para ayudarse a sí mismo a lidiar con su estrés relacionado al estudio. Creen una lista de ideas y consúltenla cada vez que alguna de las ideas no funcione. Le ofrecemos algunas sugerencias de estrategias:

- Haga que su hijo elija la asignatura que estudiará primero. Es una forma de fomentar que tenga

Oportunidades para desarrollar habilidades: Qué hacer cuando estudiar es estresante

cierto control sobre a qué se dedica y cuándo. ¿Es más fácil para él comenzar con una asignatura con la que se sienta cómodo o es mejor que se concentre primero en las más difíciles?

- Anime a su hijo a que reserve un tiempo específico para estudiar como parte de su rutina habitual de tareas. ¿Es más útil para él estudiar un poco todos los días o dedicar una hora una o dos veces por semana para repasar el material?
- Haga que su hijo elija una cantidad de tiempo de espera entre cada asignatura durante su período de estudio. Haga que establezca un cronómetro para diez minutos, por ejemplo, y, para ese período, deje que elija una actividad que le agrade. Cuando el cronómetro suene, es hora de seguir trabajando.

6 Trabaje con el niño para desarrollar estrategias para lidiar con el estrés.

Los estudios demuestran que la ansiedad puede dificultar el funcionamiento de la memoria funcional, lo que hace más difícil incorporar la información y recordar cómo y cuándo usarla más adelante. Ayude a que su hijo sienta que tiene control sobre su estrés y ansiedad al buscar estrategias para lidiar con el estrés.

- Si su hijo se siente abrumado o ansioso, recuérdale que respire profundamente. Mientras respira, puede repetir una frase en su cabeza que lo ayude, como: “Puedo hacerlo” o “Un paso a la vez”.
- Encuentre el tiempo para hacer ejercicio. Hacer una actividad física (jugar a la pelota u otras actividades dentro de casa o al aire libre) ayuda a su hijo a regresar a estudiar con una capacidad mayor para concentrarse.
- Ofrezca también la oportunidad para tomar descansos y comer algo. Tener tiempo para estirar las piernas, hacer algo para divertirse y comer algo entre períodos de estudio puede ayudar a su hijo a regresar con una nueva perspectiva.
- Anime a su hijo a que utilice la escritura, el dibujo u otra actividad creativa como forma de lidiar con sus sentimientos y relajarse. Escribir en un diario es una muy buena forma de expresar pensamientos y emociones en un lugar seguro, y a menudo puede ayudar a hacer una situación más clara y manejable.
- Asegúrese de que su hijo sepa que no tiene que lidiar solo con todo. Ayúdele a pensar en las personas en su vida a las que puede acudir en busca de apoyo para estudiar o para relajarse cuando necesita un descanso. Anime a su hijo a pedir ayuda cuando la necesite.