

Pregunta: Me preocupa que mi hijo de ocho años se estrese demasiado. Además de las exigencias de la escuela, también participa en muchas actividades extracurriculares. No quiero que se sienta sobrecargado. ¿Cómo ayudo a que aprenda a lidiar eficazmente con cualquier situación de estrés?

Las cosas que ocurren durante la vida diaria a menudo proporcionan las mejores oportunidades para ayudar a fomentar las habilidades para la vida de su hijo. Puede ayudar a su hijo a manejar el estrés al fomentar la habilidad para la vida de Enfrentar Retos.

Estudio tras estudio revela que los niños con relaciones cálidas, cariñosas y de confianza con sus madres, padres y otros adultos importantes en sus vidas son menos propensos al estrés. Incluso los bebés prematuros son capaces de controlar parte de su estrés si tienen el apoyo sensible de los adultos. Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota, una de las principales autoras sobre estrés y su manejo en los niños, dice:

El estrés ocurre cuando un reto abruma la capacidad de una persona para controlarlo. Si se tiene una relación de confianza con un padre que lo apoya y es comprensivo, la persona no se sentirá abrumada.

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

Recuerde, la relación con su hijo es lo mejor para controlar el estrés.

Es importante ayudar a su hijo a que asuma y lidie con los retos por su cuenta en vez de protegerlo del estrés o solucionar sus problemas. Pero no significa que usted no deba hacer nada. De hecho, la relación con su hijo es fundamental. Cuando su hijo sabe que usted lo apoya, es probable que crea que puede manejar cosas difíciles. Usted actúa como un método antiestrés para su hijo cuando hace cosas como:

- Reconocer sus sentimientos y acciones: “Veo que trabajas mucho para terminar la tarea antes de ir a tus actividades extracurriculares”.
- Hace saber a su hijo que lo apoya. Puede darle apoyo verbal, como: “Sé lo difícil que es tratar de hacer tantas cosas a la vez”, y estímulos físicos como abrazos, palmaditas en la espalda y expresiones faciales positivas.

Cuando los niños se enfrentan a situaciones poco claras, buscan información de los demás (como de sus padres) para guiar lo que deben sentir y hacer. Este comportamiento se llama “referencia social”, y comienza en la infancia. En un experimento con bebés y sus madres, Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley descubrió que, cuando un padre se ve temeroso, su bebé es mucho menos

Oportunidades para desarrollar habilidades: Manejo del estrés

propenso a probar algo nuevo. Si el padre sonríe o muestra que probar algo nuevo está bien, es más probable que el niño se atreva a hacerlo. Como Campos describe sobre sus hallazgos:

Este estudio en particular demuestra poderosamente el papel de la comunicación no verbal para determinar el comportamiento del niño en un contexto incierto.

Carol Dweck y sus colegas de la Universidad de Stanford hicieron un estudio con niños de quinto grado en el que les daban tareas como las de las pruebas de inteligencia, que van aumentando en dificultad. Descubrieron que los niños del estudio que se “marchitaron” ante el estrés o un reto, veían sus habilidades (su inteligencia) como algo que no puede cambiarse. Creían que las personas nacen o no siendo inteligentes. Llamó a esta visión del mundo una “mentalidad fija”. Por el contrario, los estudiantes que continuaron con el reto consideraban que podían desarrollar y cambiar sus habilidades. Tenían una mentalidad de crecimiento.

Carol Dweck y sus colegas descubrieron que la forma en que los adultos elogian a los niños afecta su mentalidad y creencias respecto al mundo. Los elogiados por características innatas, como: “Eres muy inteligente”, son más propensos a una mentalidad fija. Los elogiados por su esfuerzo o estrategias son más propensos a una mentalidad de crecimiento.

2

Anime a su hijo con elogios por su esfuerzo y estrategias.

A medida que le enseña a su hijo sobre Enfrentar Retos, es importante centrarse en el esfuerzo y las estrategias que usa en lugar de su personalidad o inteligencia. Por ejemplo, en lugar de decirle a su hijo: “Eres muy bueno en la escuela” o “Eres muy talentoso”, puede decir cosas como: “Sé lo mucho que estudiaste para el examen de matemáticas”. Esta forma de reconocimiento refuerza las estrategias de resolución de problemas de su hijo y sus habilidades de afrontamiento, y apoya una “mentalidad de crecimiento”.

Diversos estudios han demostrado que el estrés de los padres pasa a los niños. En una encuesta nacional, cuando preguntaron a niños de entre 3^{er} y 12^o grado qué pedirían si tuvieran un deseo para cambiar la forma en la que el trabajo de sus padres afectaba sus vidas, la mayoría deseó que los padres estuvieran menos estresados, menos cansados.

3

Sea un modelo a seguir.

Su hijo lo busca para que le muestre cómo manejar situaciones estresantes y los retos. Puede modelar diferentes comportamientos y estrategias para ayudarlo a aprender a lidiar con sus retos de forma independiente.

- Sea consciente para encontrar formas de controlar su propio estrés, para que sea menos probable que lo pase a su hijo. Piense en qué lo ayuda a calmarse. ¿Ejercicio? ¿Desconectarse? ¿Tiempo para hablar con un amigo? Trate de incorporar eso en su vida.

Oportunidades para desarrollar habilidades: Manejo del estrés

- Exprese sus propios sentimientos. Puede decirle a su hijo directamente que tuvo un mal día. Asegúrese de decir que no es culpa del niño, ya que ellos tienden a culparse a sí mismos.
- Comparta con su hijo cómo controla su estrés, por ejemplo: “Necesito un descanso, igual que tú cuando estás molesto por algo y no puedes lidiar con eso”.
- Recuerde decirle a su hijo “el resto de la historia” o cómo resolvió algo estresante y enfrentó lo que lo angustiaba de manera efectiva. Use esto como una oportunidad para ayudar a su hijo a aprender cómo lidiar con los problemas.

4

Use un proceso de resolución de problemas con su hijo para encontrar soluciones y controlar su estrés.

Esta es la sugerencia más importante. Cuando el horario de su hijo parece abrumarlo o estresarlo, siéntese con él y ayúdalo a que él mismo resuelva el problema y encuentre soluciones. Con este proceso de resolución de problemas, usted ayuda a su hijo a aprender la habilidad de Enfrentar Retos, sin que usted solucione el problema.

- Pídale a su hijo que piense qué es lo que no funciona en su horario. Escriba estos problemas en una lista para que su hijo pueda enfocarse en cada uno.
- Pídale que piense en tantas ideas como pueda para resolver cada uno de los problemas. Anote todas las ideas, sin juzgarlas.
- Luego, pídale a su hijo que piense en qué funcionaría y qué no funcionaría en cada una de las posibles soluciones.
- Seleccione una solución para probarla. Póngase de acuerdo para volver a hablar sobre qué tan bien funciona esa solución.
- Hablen en un futuro cercano sobre qué tan bien funciona la solución para reducir el estrés y controlar mejor su vida. Si alguna parte de la solución no funciona, haga el mismo proceso (descrito anteriormente) para encontrar algunas soluciones nuevas para probar.

5

Continúe dándole a su hijo la oportunidad de aprender cómo controlar el estrés.

Es más probable que su hijo respete las soluciones cuando él mismo fue quien las sugirió. Puede proporcionar otras herramientas para ayudarlo. Por ejemplo, puede:

- Enseñar a su hijo a gestionar el tiempo y a usar estrategias de organización, como una agenda o un calendario.
- Animar a su hijo a utilizar técnicas de relajación y respiración.
- Ayudar a su hijo a saber a quién puede acudir si necesita ayuda, como maestros, parientes, amigos y hermanos. Enfrentar Retos también incluye aprender a pedir ayuda a los demás.