

### Pregunta: Mi hija tiene miedo de quedarse a dormir en otro lugar, incluso en la casa de algún familiar. ¿Cómo podría ayudarla a ser valiente?

A medida que su hijo se hace más independiente, experimentará retos y estrés inevitables. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hija a manejar sus sentimientos en situaciones difíciles al alentar la habilidad para Enfrentar Retos.

Según Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota, es importante no proteger a los niños de las situaciones cotidianas de estrés. Dice:

*Una infancia sin estrés no te prepararía para la vida adulta. Si nunca permite que sus hijos superen lo que pueden hacer, ¿cómo van a aprender a manejarse en la adultez, en la que la mayor parte del tiempo hay que lidiar con más de lo que pensamos que podemos manejar? Una infancia normal incluye retos... Y debemos ayudar a nuestros hijos a comprender cómo manejarse, pero no protegerlos completamente de esos retos.*

**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 Hable con su hija.

Comience por tener una conversación con su hija. Pídale que le cuente sobre las cosas que la ponen nerviosa o la asustan cuando duerme en una casa ajena. Comience con algo como:

- “Me di cuenta de que dormir en otro lugar es difícil para ti. Quisiera que me hablaras un poco sobre cómo te sientes cuando duermes en otro lugar”.
- “¿Por qué crees que te sientes asustada? ¿Hay cosas específicas que te pongan nerviosa?”

Al demostrarle a su hija que toma en serio sus sentimientos, la ayuda a sentirse segura y cuidada. Una vez que comience la conversación, será más fácil para usted trabajar en conjunto e idear un plan para que su hija enfrente retos como dormir fuera de casa.

Un estudio realizado por Megan Gunnar de la Universidad de Minnesota reveló que, cuando los niños tenían control sobre un juguete que los asustaba, como poder apagarlo y prenderlo, hacía que fueran más propensos a disfrutar la experiencia. Por el contrario, si no tenían ese control, sentían más miedo.

## 2 Haga un plan.

Una parte importante de Enfrentar Retos es resolver problemas para lidiar con los miedos. Trabaje con su hija para idear un plan que le ayude a lograrlo las veces que duerma en otras

casas. Esto ayuda a su hija a sentir que tiene el control y le provee herramientas para manejar situaciones estresantes. Eventualmente, usará estas herramientas por su cuenta. Estas son algunas ideas de estrategias para las pijamadas:

- Pregúntele a su hija qué ideas tiene para poder lidiar con las pijamadas. Escriba todas sus ideas y repasen lo que piensan que funcionaría o no funcionaría en cada una. Elijan una para intentarla.
- Luego de probar la idea de la niña, hablen sobre lo que funcionó y lo que no funcionó. Si es necesario, háganlo de nuevo y elijan otro plan.

Le ofrecemos otras sugerencias que podrían servir para dormir fuera de casa.

- Ayude a su hija en la transición para pasar la noche lejos de casa. Haga que pase una tarde fuera de casa y, luego, intente que sea una noche. O podría organizar que pase la noche en la casa de un familiar.
- No la obligue a quedarse si se siente realmente angustiada. Mientras aprende a estar fuera de casa, planifique la estadía relativamente cerca, así podrá pasar por ella si fuera absolutamente necesario. Si pasa por ella, recuérdela que podrá volver a intentarlo y que cree de verdad que aprenderá a disfrutar pronto de las noches fuera de casa.
- ¿Su hija tiene algún objeto especial, como un juguete pequeño o ropa? Que lo lleve para recordarle su hogar y para ayudar a que se sienta tranquila y segura.
- ¿Deja una lámpara encendida por las noches? Dele una linterna pequeña que pueda llevarse al dormir en otro lugar.
- Anime a su hija a que lleve su libro favorito o música para antes de irse a dormir.
- Sugiera a su hija que lleve una foto de un familiar o mascota que podría ayudarla a sentirse mejor si la coloca debajo de la almohada.

### 3 Use las relaciones para lidiar con el estrés.

Enfrentar Retos también se relaciona con obtener ayuda de los demás. Su relación con su hija será la mejor forma de lidiar con el estrés.

Recuérdela a su hija que puede llamar a casa si se siente triste o asustada. Puede intentar darle apoyo por teléfono y recordarle las estrategias para lidiar con tener que dormir fuera de casa.

Carol Dweck de la Universidad de Stanford hizo un estudio con niños de quinto grado en el que les daba tareas como las de las pruebas de inteligencia, que van aumentando en dificultad. Este estudio finalmente dio origen a su teoría de *mindsets*. Descubrió que los niños del estudio que se “marchitaban” ante el estrés o un reto, veían sus habilidades e inteligencia como algo inmutable. Tenían una mentalidad fija. Los estudiantes que continuaron con el reto consideraban que podían desarrollar sus habilidades. Tenían una mentalidad de crecimiento. Dweck también descubrió que los niños elogiados por su esfuerzo en lugar de por su inteligencia elegían tareas más difíciles de las que pudieran aprender.

## 4 Elogie los esfuerzos de la niña.

Cuando se elogia a los niños por su esfuerzo y por las estrategias que usan, es más probable que quieran aprender y esforzarse más. Su apoyo crea una mentalidad de crecimiento en su hija. Dígale que siga adelante, incluso cuando algo es difícil o angustioso.

- Fomente la resiliencia o la capacidad para seguir intentando de su hija, incluso ante un fracaso. Diga cosas como: “¡Te quedaste casi toda la noche en casa de la abuela! ¡Sabía que podías hacerlo!”
- Reconozca cuando su hija usa estrategias de resolución de problemas: “Qué bueno que la linterna te haya ayudado cuando te despertaste en medio de la noche”.

Joseph Campos, de la Universidad de California en Berkeley, investigó lo que llama “referencia social”, que es la tendencia que todos tenemos a mirar a los demás para saber cómo responder ante situaciones potencialmente estresantes. En uno de los estudios de Campos, un investigador les dijo a los padres que se mostraran asustados o animados mientras sus niños intentaban algo nuevo y un poco atemorizante. Debían comunicarse solo con sus rostros, sin palabras. Cuando los padres parecían temerosos, los niños no intentaron las experiencias nuevas. Por otro lado, cuando los padres sonreían y asentían, los niños se enfrentaban al reto.

## 5 Tenga cuidado al transmitir su propio estrés.

Mientras los hijos sigan creciendo, mirarán a sus padres para obtener información sobre el mundo y para saber cómo comportarse.

- Piense en sus propias reacciones ante el estrés de su hija. ¿Le envía mensajes de confianza o de frustración?
- Comparta sus propias estrategias de resolución de problemas para lidiar con situaciones que lo hacen sentirse nervioso, como: “A veces, cuando tengo que conocer a alguien nuevo en el trabajo, cierro los ojos y respiro profundamente. Eso me ayuda a calmarme”.