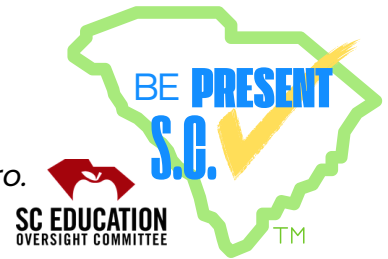


Consejos para apoyar el bienestar emocional de su hijo

Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.



¡Profundiza más! Visita presentsc.com para obtener más recursos.

Apoyar el bienestar emocional de tu hijo es tan importante como hacerle revisiones médicas periódicas. Recuerda que cuanto más hables con él, aunque sean breves conversaciones, más fácil será hablar con él cuando las cosas no vayan bien. Si ves que tu hijo está molesto, triste o preocupado, piensa en cómo podrías preguntarle cómo está. ¿Cómo sería esa conversación? ¿En qué momento del día podrías hablar con él en privado y sin prisas? ¿Cómo podrías iniciar la conversación?

Construye una relación sólida con tu hijo.

Los problemas en la escuela pueden afectar las ganas de tu hijo de ir a clase o de quedarse en ella durante todo el día. Piensa en cómo puedes aprovechar las actividades cotidianas para hablar con él (preparar la comida, hacer las tareas del hogar, ir al autobús escolar por la mañana o mientras conducen). Estos breves y positivos momentos de conexión le harán saber a tu hijo que te importa y aumentarán las probabilidades de que te hable si surge algún problema o dificultad en la escuela.

Observa los patrones de comportamiento de tu hijo en la escuela.

¿Tu hijo/a no quiere ir a la escuela ciertos días de la semana? ¿Menciona con frecuencia algún aspecto del colegio de forma negativa? ¿Suele decir siempre "No me siento bien" ciertos días? Todos estos patrones podrían indicar que algo está sucediendo en la escuela y que vale la pena hablarlo con él/ella. Es importante que nuestros hijos no eviten lo que no les gusta, sino que aprendan habilidades y patrones de pensamiento que les permitan sentirse mejor al enfrentarse a cosas nuevas o desafiantes.

Comunícate para fortalecer la resiliencia de tus hijos.

Los padres y cuidadores pueden responder a sus hijos para ayudarlos a desarrollar una sólida autoestima, relaciones saludables con adultos y compañeros, y resiliencia ante las dificultades. Las prácticas relacionales para las conversaciones cotidianas son:

Alegría

Jugar con tu hijo implica encontrar momentos de alegría, reír (pero sin reírte de él), mostrar un profundo interés en sus intereses y preocupaciones, y expresar la felicidad de estar juntos y compartir la vida. Jugar con tu hijo comunica: «Saldremos adelante juntos».

Aceptación

La aceptación genera experiencias de seguridad y el descubrimiento de los pensamientos y sentimientos internos del niño. ¡Esto no significa que el padre o la madre acepten el comportamiento del niño! Un ejemplo sería: «Debes haber estado preocupado de que tu amigo se enojara contigo cuando no querías ir a la escuela». La aceptación suele preceder a la curiosidad y la capacidad de resolver problemas.

Curiosidad

La curiosidad implica que los padres intenten comprender profundamente a sus hijos en lugar de hacer suposiciones o reaccionar con enojo. Implica hacer preguntas que no tienen una respuesta simple de sí o no.

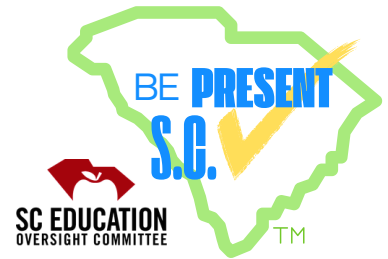
Empatía

La empatía implica compasión por tu hijo, reconociendo que su experiencia puede ser difícil o abrumadora. Como padres, podemos empatizar incluso si creemos que el joven necesita disciplina.



Consejos para apoyar la salud mental de su hijo

*Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.*



Para obtener consejos sobre cómo hablar con su hijo sobre su salud mental, visite www.nami.org.

Ayude a su hijo a resolver problemas.

Una forma de apoyar la salud mental de tu hijo es enseñarle a resolver de forma independiente los problemas que pueda encontrar en la escuela. Los desafíos que enfrentan los niños pueden estar relacionados con las tareas escolares o los deberes, o con sus relaciones con sus compañeros. Resolver problemas de forma independiente puede ayudarles a sentirse seguros y competentes. Enseñar a tu hijo los pasos clave para resolver problemas y guiarlo a través de ellos es una excelente manera de enseñarle una habilidad que le será útil toda la vida.



Cómo responder a las preocupaciones sobre la salud mental de su hijo

Como padres, a veces nos preocupa cómo están nuestros hijos. Quizás notes que están más callados de lo normal, que pasan más tiempo en su habitación o que simplemente se ven tristes. Todos nos sentimos tristes o decaídos alguna vez... pero ¿cómo saber si hay algo más?

Si su hijo parece triste, está más alterado o sensible de lo normal, y además come menos o duerme más, preste atención a estas señales. Hable con su hijo y vea cómo se encuentra. Si la tristeza o el desánimo persisten y le impiden disfrutar de sus actividades favoritas, quizás sea conveniente buscar ayuda profesional.

Como padres, somos expertos en el bienestar de nuestros hijos. Los niños no siempre nos dicen si algo anda mal, así que estén atentos a las señales de alerta, como que no quieran ir a la escuela, que tengan un mal rendimiento escolar o cambios en su estado de ánimo o comportamiento (como en sus hábitos de sueño o alimentación).

Si observas estas señales, hablar con tu hijo es un excelente primer paso para averiguar qué le preocupa. También puedes aprovechar para guiarlo y ayudarlo a resolver algún problema o desafío que esté enfrentando.

PASO 1 Decide cuál es el problema específico.

PASO 2 Soluciones para la lluvia de ideas

PASO 3 Elige la(s) mejor(es) solución(es) y pruébala(s).

PASO 4 Comprueba si la solución funcionó.

PASO 5 ¡Refina la solución... si es necesario!

Cómo responder a las ansiedades de su hijo

Los miedos y las preocupaciones son parte normal del crecimiento, y la mayoría de los niños se sienten preocupados o temerosos en algún momento. Entonces, ¿cómo saber si esto es algo a lo que hay que prestar atención?

Si su hijo parece ansioso y evasivo porque está preocupado, el primer paso es hablar con él.

Hacer preguntas abiertas como "¿Cómo estás?" o "Te veo preocupado... ¿Qué te preocupa?" le da a tu hijo la oportunidad de contarte lo que le pasa. Hablar con él sobre cómo manejas la preocupación o la ansiedad puede ser útil.

Algunas ideas que puedes compartir para ayudar a tu hijo a sobrellevar las preocupaciones o la ansiedad incluyen respirar profundamente varias veces o escribir frases positivas o útiles que pueda decirse a sí mismo cuando se preocupe, como "Todo va a estar bien" o "Puedo hacerlo". Es importante que los niños aprendan a manejar la ansiedad por sí mismos, ya que no siempre estamos ahí para ayudarlos. Si tu hijo continúa experimentando ansiedad que le impide realizar actividades como visitar a sus amigos o ir a la escuela, considera buscar ayuda profesional.

¡La escuela no es lo mismo sin ti!

Consejos para el bienestar emocional

Autores: Rob Hock, Aidyn Iachini, Patrice Penney, Cheri Shapiro.
Facultad de Trabajo Social, Universidad de Carolina del Sur.

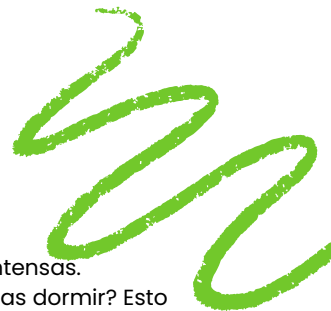


Preguntas para ayudarte a identificar tus sentimientos:



1. ¿No te sientes como tú mismo? ¿Hay algo que te preocupa?
2. ¿No quieres ir a la escuela?
3. ¿Hay algo que te preocupe tanto que no quieras ir a la escuela?
4. ¿Tienes problemas para dormir?

Asegúrate de hablar con tu familia o con otro adulto de confianza sobre las preguntas anteriores y sobre cómo te sientes si algo te preocupa.



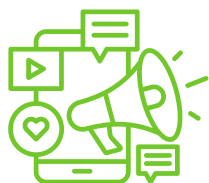
¡Siéntete lo mejor posible, descansa lo suficiente!

Cuando estamos cansados, los problemas parecen más grandes y las emociones negativas son más intensas.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que tu mente está llena de pensamientos acelerados cuando intentas dormir? Esto nos pasa a todos, y existen algunas técnicas comprobadas para calmar la mente. Si una no funciona, prueba con otra.

- **Cambia tus preguntas hipotéticas por afirmaciones condicionales:** Las preocupaciones suelen presentarse como preguntas abiertas del tipo "¿Qué pasaría si...?" (por ejemplo, ¿Qué pasaría si suspendo el examen mañana?). Podemos cerrar el círculo de estos pensamientos transformándolos en afirmaciones condicionales. (Por ejemplo, Si suspendo el examen, entonces buscaré ayuda de mi profesor o de un amigo inteligente). Después de aplicar esto a tus preocupaciones más molestas, tu cerebro dejará de darles vueltas.
- **Lleva un diario de pensamientos:** escribe tus pensamientos en un papel, tal como los tienes en mente. Esto te ayudará a calmar la mente. Hazlo durante unos 10 minutos para conciliar el sueño.
- **Visualiza un lugar relajante:** cierra los ojos e imagina cada detalle de un lugar tranquilo. Incluye imágenes, sonidos, olores y sensaciones táctiles. Activar todos tus sentidos es clave para calmar los pensamientos acelerados. Intenta permanecer en ese lugar de 3 a 5 minutos y luego intenta dormir.
- **Un cambio de ambiente ayuda a que tu mente se relaje:** sal de tu habitación para buscar agua, ve al baño, habla con algún familiar, etc. ¡Pero no enciendas ninguna pantalla!

Revisa tu uso de las redes sociales



Presta atención a cómo te hacen sentir las redes sociales. Si notas que te dejan triste o apático, reduce su uso.

Prueba a hacer una "desintoxicación digital": tómate de 1 a 7 días sin usar las redes sociales. El primer día es difícil, pero después la mayoría de la gente empieza a sentirse mucho mejor.

Aunque disfrutes de las redes sociales, considera tomarte descansos para pasar tiempo cara a cara con amigos, dar un paseo o disfrutar de la naturaleza, hacer ejercicio o practicar algún deporte.

Controla el estrés con la respiración abdominal.

La respiración abdominal es una técnica que se puede aprender y practicar, y que se puede utilizar automáticamente cuando sentimos estrés o ansiedad.

Siéntese cómodamente en una silla. Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre la parte superior del abdomen, encima del ombligo y entre las costillas (sobre el diafragma). Ahora, practique respiraciones lentas y concéntrese en mover más la mano de abajo que la de arriba: ¡esa es la respiración abdominal! Incluso puede contar mientras respira: inhale contando hasta tres y exhale lentamente contando hasta tres, haciendo una pausa entre respiraciones. Una respiración lenta y uniforme, principalmente abdominal, puede ayudarle a sentirse tranquilo en momentos de estrés.