

¿CÓMO...

ayudo a mi hijo a lidiar con el estrés?

Consejos para padres y cuidadores

- Cuando tus hijos muestren señales de estrés, **es importante que valides sus emociones y les hagas saber que es normal sentirse agobiados a veces**. Utilizar palabras como “frustración”, “preocupación” o “miedo” los puede ayudar a identificar y expresar lo que están sintiendo.
- **Muestra un interés genuino en cómo se siente tu hija o tu hijo**. Cuando te compartan sus pensamientos, asegúrate de estar plenamente involucrado en la conversación, y escucha sin juzgar. Comparte tu propia experiencia con el estrés.
- **Recuerda que tu propio estado emocional puede influir en el de tus hijos**. Dedica un tiempo al autocuidado y aprende cómo lidiar con tu propio estrés de manera efectiva. Un cuidador que está en calma está mejor preparado para ayudar a los niños cuando se sienten estresados.
- **Ayuda a tus hijos a comprender que las situaciones estresantes se pueden abordar de muchas maneras**. Desafía sus pensamientos negativos (“¡todos me odian!”) y guíalos suavemente hacia perspectivas más equilibradas (“tal vez es sólo que tuviste un



Escanea para ver el video de este tema.

mal día”). Enséñales a no culparse a sí mismos ni a otros, y evita que se queden atascados en la peor parte de la situación.

- En vez de tratar de eliminar por completo el estrés, **ayuda a tus hijos a aprender a “atravesar la ola” de las emociones difíciles**. Enséñales estrategias de afrontamiento, como respiración profunda, ejercicios de atención plena o expresión creativa, que los ayuden a tolerar la incomodidad y recuperarse después de que hayan pasado los sentimientos grandes o el estrés.

8 consejos para ayudar a los niños a lidiar con el estrés

1. **Normalizar, nombrar y validar los sentimientos.** Ayuda a tus hijos a entender que hay muchas formas de responder y manejar el estrés. Asegúrate de que sepan que pueden acudir a ti si necesitan ayuda para superar esos sentimientos difíciles.
2. **Ser un apoyo.** Cuando tu hija o hijo se sientan estresados, evita culparlos o desestimar lo que sienten. En su lugar, escucha y ofrécéles apoyo.
3. **Mantener la calma.** Aunque es fácil sentir ansiedad en respuesta al estrés de los hijos, es crucial tratar de mantener la calma. Los cuidadores que se controlan en situaciones de estrés, pueden ayudar de mejor forma.
4. **Ayudar a los niños a resolver problemas.** No siempre puedes resolver el problema causante del estrés, pero puedes ayudar a los niños a tener una actitud resolutiva ante los problemas. Anímalos a encontrar la causa raíz y pensar en formas de abordarla, ya sea que se trate de dormir más tiempo o de reducir sus responsabilidades.
5. **Evitar irse a los extremos.** Ayuda a tus hijos a aprender que por lo general no ayuda mucho culparse a sí mismos o a los demás, ni tampoco irse a lo extremos o imaginar consecuencias terribles para el futuro. Es mejor enfocarse en lo que se puede controlar en ese momento.
6. **Aprender a sentirse cómodos con la incomodidad.** Cuando nuestros hijos enfrentan alguna dificultad, los padres generalmente queremos hacer lo que sea para ayudarlos a sentirse mejor. Pero una buena habilidad para la vida es aprender a tolerar los sentimientos incómodos que surgen con el estrés.
7. **Modelar habilidades de afrontamiento positivas.** Los niños captan los patrones de comportamiento de los adultos, así que una de las mejores maneras de enseñar a tus hijos buenas habilidades de afrontamiento es que las practiques tú mismo y les cuentes qué es lo que estás haciendo.
8. **Mostrarles una variedad de estrategias.** No hay una técnica para lidiar con el estrés que se ajuste a todos, así que trata de presentarles diversas opciones a tus hijos. Pueden ser cosas como respirar profundo, hacer ejercicio, llevar un diario, escuchar música o jugar con una mascota.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Manejo del estrés: Cómo ayudar a su hijo con el estrés](#)
Cigna Healthcare

[10 maneras de ayudar a su hijo de primaria a manejar el estrés](#)
Understood

[Cómo modelar habilidades de afrontamiento saludables](#)
Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.