

Bienestar mental

Afrontando
retos comunes



THE
PARENT
INSTITUTE®

Cada día, los niños se enfrentan a retos que pueden afectar su bienestar mental. Hacen malabares con sus apretadas agendas, abordan el trabajo escolar, interactúan con sus amistades y enfrentan los problemas de la vida. La buena noticia es que las familias pueden influir en la manera en que los niños responden a estos retos. Hablar sobre estrategias de afrontamiento saludables y practicarlas en casa contribuye en gran medida al bienestar mental de los niños.

Este folleto destaca los retos más comunes y ofrece consejos prácticos y actividades que las familias pueden utilizar para afrontarlos.

Controlando las emociones fuertes

Mi hijo suele tener arrebatos cuando se siente frustrado o decepcionado. ¿Cómo puedo ayudarlo a afrontar mejor estos sentimientos?

No es inusual que los niños se porten mal cuando experimentan sentimientos fuertes. Pero usted puede ayudar a su hijo a aprender maneras adecuadas de manejar las emociones fuertes. Hágalo así:

- **Enséñele a su hijo a reconocer los sentimientos** antes de que se descontrolen. Señale los síntomas físicos del enfado y la frustración, como el ceño fruncido, mejillas calientes, músculos tensos y respiración acelerada. Cuando su hijo perciba estas señales, debería respirar profundamente o escoger una actividad relajante.
- **Mantenga la calma y sea comprensivo.** Tenga en cuenta que su hijo recibirá señales emocionales de usted. Cuando él se enfade, hágale en voz baja. Reconozca los sentimientos de su hijo en voz alta, sin intentar desestimarlos o cambiarlos. Decirle simplemente “Sé que estás frustrado” (en lugar de “No debes frustrarte por esto”) puede ayudarlo a calmarse.
- **Dígale a su hijo qué esperar** con anticipación, siempre que sea posible. Si la decepción de tener que irse del patio de juegos le provoca un colapso, avísele cinco minutos antes. Si su hijo se enfada cuando usted le dice que no a las golosinas en la tienda, avísele antes de ir: “Puedes escoger las frutas, pero hoy no vamos a comprar caramelos”.



Afrontando el estrés

Mi hijo parece muy estresado últimamente. ¿Qué debería hacer?

En primer lugar, ayude a su hijo a encontrar la causa del estrés. Pregúntele qué lo hace sentirse feliz y relajado y qué lo hace sentirse tenso y ansioso. Esto le permitirá a su hijo desahogarse, y usted estará en mejores condiciones de ayudarlo cuando comprenda lo que le pasa. En general:

- **Asegúrese de que la agenda de su hijo sea equilibrada.** Los niños necesitan tiempo para estar tranquilos y tiempo para jugar libremente. Si tener demasiadas actividades extracurriculares está contribuyendo al estrés de su hijo, considere reducirlas.
- **Piense en actividades para aliviar el estrés,** como escuchar música, montar en bicicleta, colorear, etc. Sugíerale a su hijo que haga una lista. Podrá consultarla y escoger una actividad cuando la vida se vuelva estresante.
- **Proteja a su hijo de las preocupaciones innecesarias.** Asegúrese de que no lo escuche cuando habla sobre problemas de adultos, y limite su exposición a los acontecimientos inquietantes de las noticias.

Desarrollando una imagen personal sana

Mi hijo dice a menudo “No puedo hacer nada” y “No le agrado a nadie”. ¿Cómo puedo mejorar la imagen que tiene de sí mismo?

Es normal que la opinión que los niños tienen de sí mismos decaiga de vez en cuando. Esto puede ocurrir con más frecuencia a medida que la adolescencia introduce cambios en el cuerpo y el cerebro. Estas son algunas maneras de apoyar a su hijo:

- **Fomente el sentido de pertenencia.** Sentirse un miembro valioso de la familia, la escuela y la comunidad es importante para la identidad de un niño. Hagan actividades en familia y pasen tiempo con la familia extensa cuando sea posible. Anime a su hijo a participar en actividades escolares, y asistan juntos a eventos comunitarios.
- **Deje que su hijo afronte retos** y resuelva problemas de manera independiente. Resista la tentación de corregir su trabajo o de arreglar un pastel hecho por él que no ha quedado perfecto.
- **Establezca expectativas realistas.** A la hora de decidir si una expectativa es adecuada, tenga en cuenta las capacidades de su hijo y aplique la “regla de Ricitos de Oro”: ni demasiado bajas ni demasiado altas, sino justas. Las expectativas justas ayudan a los niños a esforzarse y tener éxito sin sentirse destinados al fracaso.

Desarrollando habilidades para resolver conflictos

Mis hijos discuten mucho. ¿Cómo puedo ayudarlos a resolver los conflictos de manera pacífica?

Las peleas entre hermanos son los primeros conflictos a los que se enfrentan muchos niños. Aunque la tensión es un desafío para las familias, considérela una práctica para la “vida real”, ya que las habilidades eficaces para resolver conflictos son fundamentales para el bienestar de sus hijos en la escuela y en el futuro. Para desarrollar estas habilidades:

- **Deje que los niños resuelvan conflictos de forma independiente.** Pruebe esta estrategia. Cada niño expone su punto de vista sin interrupciones. Luego, cada uno propone una solución y las comentan. Por último, acuerdan la mejor solución o llegan a un acuerdo que combine las soluciones.
- **Anticipe los conflictos.** Antes de que surja una situación que pueda provocar discusiones, pídale a sus hijos que piensen en maneras de evitar conflictos. Para las discusiones sobre quién va primero (en la ducha, en la computadora, etc.), podrían lanzar una moneda.
- **Hagan juegos de roles.** Anime a los niños más pequeños a representar los conflictos con animales de peluche o marionetas. Luego pueden hacer que los juguetes representen las soluciones.

Adaptándose a los cambios en la familia

Nuestra familia ha pasado por muchos cambios difíciles este año. ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a mi hijo?

Los cambios en la vida —un hermano nuevo, mudarse a una nueva comunidad, una muerte— pueden ser difíciles de sobrellevar para los niños. Pero hay cosas que las familias pueden hacer para reducir los efectos negativos. Usted puede:

- **Proporcionar estructura.** Los niños necesitan consistencia para sentirse seguros, sobre todo cuando otras cosas de la vida son inciertas. Cumpla las rutinas domésticas en la medida de lo posible y reserve tiempo para pasar a solas con su hijo.
- **Trabajar con la escuela.** Notifique al maestro y al consejero escolar sobre los cambios en la vida de su hijo para que puedan atender sus necesidades adecuadamente.
- **Comunicarse sinceramente con su hijo.** Expresé su amor incondicional y anime a su hijo a compartir sus sentimientos. Háblele de cómo se sintió usted en situaciones similares y explíquele maneras sanas de afrontar esos sentimientos.

Enfrentando las dificultades académicas

El trabajo escolar es especialmente difícil este año, y está afectando emocionalmente a mi hijo. ¿Qué debería hacer?

El primer paso es hablar con el maestro. Si su hijo se está retrasando, elaboren juntos un plan de ayuda. Con frecuencia, los estudiantes con dificultades académicas pierden la motivación o se sienten mal consigo mismos. Para ayudar a combatir el desgaste emocional de su hijo:

- **Enfóquese en los puntos fuertes.** Elogie lo que su hijo hace bien y fomente una mentalidad de crecimiento en las áreas en las que necesita mejorar. Tener una mentalidad de crecimiento ayuda a los niños a verse a sí mismos como aprendices, y a considerar los problemas como algo que se puede resolver. En lugar de pensar “No soy bueno en matemáticas”, su hijo puede pensar “Puedo practicar y mejorar”.
- **Prepare a su hijo para el éxito.** Si le cuesta leer, pregúntele al bibliotecario por los libros HiLo, que tienen argumentos apropiados para la edad y un nivel de lectura bajo. Las novelas gráficas también pueden aumentar la confianza de los lectores con dificultades.
- **Celebre el esfuerzo y el progreso.** Haga hincapié en el aprendizaje más que en las calificaciones o los resultados de los exámenes. Diga cosas como “Tu ortografía ha mejorado mucho” o “Parece que has aprendido mucho sobre las selvas tropicales; ¡cuéntame más!”



Navegando el mundo de las amistades

Mi hijo ha sido amigo de varios niños desde el jardín de infantes, pero se están distanciando. Ahora, en cuarto grado, parece triste y solo, y ha expresado su deseo de ser popular. ¿Qué debería hacer?

A medida que los niños crecen, los compañeros se vuelven cada vez más importantes. Es normal que las amistades cambien a medida que pasa el tiempo y su hijo descubre intereses nuevos. Pruebe estas estrategias:

- **Anime a su hijo a encontrar amistades adecuadas** en lugar de enfocarse en *encajar*. Explíquelo que las amistades sanas implican compartir intereses y valores. Pregúntele: “¿Qué buscas en un amigo?” o “¿Por qué quieres ser amigo de esos niños?”
- **Hable de sus propias amistades.** Explique que está bien —e incluso es sano— pertenecer a grupos diferentes. Usted podría tener amigos de la infancia, de la universidad, del trabajo y del vecindario.
- **Haga que su hijo participe en actividades** que puedan conducir a amistades sanas con niños que comparten intereses similares, como un club de lectura, los scouts, un grupo juvenil o una liga deportiva.

Reaccionando a la presión de los compañeros

Mi hijo suele aceptar lo que le sugieren sus amigos, aunque vaya contra las normas. ¿Cómo puedo ayudarlo a resistir la presión de los compañeros?

A veces, la presión de los compañeros es inofensiva o incluso positiva, como animar a un amigo a leer una serie de libros. Pero la presión negativa puede llevar a los niños a correr riesgos o meterse en problemas. Para ayudar a su hijo a resistir la presión negativa de los compañeros:

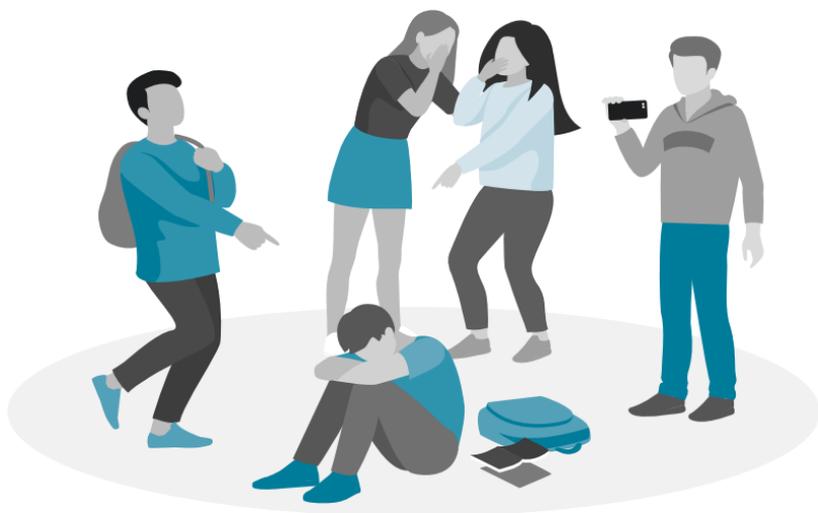
- **Representen situaciones imaginarias.** Túrnense para pedirle al otro que haga algo que podría acarrear problemas, como hacer que su equipo haga trampa durante un juego de mesa. Su hijo puede responder de manera firme pero amable “No, es más divertido ganar de verdad” o sugerir una alternativa: “Trabajemos juntos para hacerlo mejor en nuestro próximo turno”.
- **Sugíerale que pase tiempo con otros amigos.** Explíquelo que los verdaderos amigos quieren lo mejor para el otro. Si algunos compañeros lo presionan, puede que sea momento de evitarlos.
- **Hable con el maestro** o el consejero escolar si la presión de los compañeros es un problema frecuente para su hijo. La escuela quiere saber de las situaciones que afectan el bienestar de los estudiantes.

Enfrentando el acoso

Mi hijo sufrió acoso escolar. El problema se resolvió, pero me preocupan los efectos duraderos en su salud mental. ¿Qué puedo hacer?

Los niños que sufren acoso tienen más probabilidades de padecer depresión y ansiedad. Pero con el apoyo de la familia y otros adultos de confianza, su hijo puede superar la experiencia e incluso ayudar a otros niños que sufren acoso. Para ayudar a su hijo:

- **Hable sobre maneras de mantenerse a salvo.** Su hijo podría tener miedo de volver a sufrir acoso. Revisen las estrategias de seguridad, como permanecer cerca de adultos o grupos de otros niños. Hable también de lo que su hijo debe hacer si lo acosan, como decir “Basta” con voz firme y alejarse para buscar a un adulto o compañero.
- **Reconozca las señales de un problema.** Los niños que sufren acoso podrían sentir tristeza y soledad, tener problemas para dormir y comer, y perder interés en sus actividades favoritas. Si observa alguna de estas señales, póngase en contacto con el consejero escolar o el médico de su hijo.
- **Anime a su hijo a ayudar a otros.** Si su hijo es testigo de acoso escolar, sugiérale que le avise inmediatamente a un adulto. También puede ofrecerle una “salida” al niño acosado invitándolo a jugar o diciéndole algo como: “Oye, quiero enseñarte algo por aquí”. Ayudar a otros le dará a su hijo la satisfacción de haber aprendido algo de una experiencia personal difícil.



Fomentando una imagen corporal saludable

Mi hijo es un poco más grande que otros niños de su edad y a menudo dice que está “gordo”. ¿Cómo puedo ayudarlo a desarrollar una imagen corporal saludable?

Una imagen corporal saludable significa sentirse a gusto con el cuerpo y aspecto de uno mismo. Las actitudes familiares y sociales hacia el peso, la comida y la salud influyen en la imagen corporal. Para mejorar la imagen corporal de su hijo:

- **Enfóquese en la salud.** Haga hincapié en la salud en lugar del peso, y elogie los logros en lugar de la apariencia. Evite hacer comentarios negativos sobre su propio cuerpo o el de los demás. Si últimamente ha estado comiendo más sano, mencione lo bien que se siente o la energía que tiene en lugar de los kilos que ha perdido.
- **Fomente una actitud saludable hacia la comida.** Convierta los hábitos alimentarios nutritivos en una prioridad para toda la familia. Sea un modelo de alimentación sana. Las comidas familiares son un momento ideal para dar un buen ejemplo. Hable de lo bien que sabe la comida en lugar de comentar sobre los hábitos alimentarios de su hijo.
- **Hable de las imágenes que aparecen** en los medios de comunicación. Los niños pueden compararse con las personas que aparecen en la televisión, las revistas y las redes sociales. Señale que muchas fotos se editan para que las personas tengan un aspecto determinado. Explique también que el aspecto no determina el valor de las personas.



Las familias desempeñan un papel importante a la hora de ayudar a los niños a afrontar retos que pueden afectar el bienestar mental. Cuando las familias utilizan estrategias eficaces para ayudar a los niños a abordar los altibajos de la vida cotidiana, así como los retos más grandes, los ponen en el camino al éxito en la escuela y en la vida.

Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525

www.parent-institute.com

Stock No:
(English) 530A
(Spanish) 630A