

Consejos para padres: El estrés escolar

La presión es algo que todos vamos a experimentar alguna vez. Pero, ¿por qué algunas personas son capaces de lidiar con la presión con energía, mientras que otras se congelan de ansiedad? ¿Cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con los retos que le pone la vida con confianza en vez de miedo?

¿Qué es el estrés?

Todos tenemos plazos que cumplir, presión por hacer las cosas bien, y somos juzgados por otros. Sin embargo, las personas reaccionan de una forma muy distinta ante una misma situación. Un niño encara un examen importante con lágrimas y desesperación, con las manos sudorosas y la mente en blanco. Y otro niño toma el mismo examen con energía y confianza, respirando hondo y escribiendo cuidadosamente.

Sus reacciones determinan su nivel de estrés. La presión es algo que no podemos cambiar, pero podemos mantener un nivel controlable de estrés si no sobre enfatizamos nuestras limitaciones, y dándonos cuenta que el fracaso no es el fin del mundo. Una calificación es menos importante que lo que aprendimos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a lidiar con la presión?

Los niños necesitan aprender a lidiar con la presión, no a ignorarla. A continuación, algunas maneras en cómo puede ayudarlo:

Examine su actitud. ¿Las expectativas que tiene de sus hijos reflejan sus habilidades y deseos? ¿Se enfoca en sus logros o en el esfuerzo que le ponen? Cuando sus hijos tienen tareas, ¿los felicita por sus respuestas correctas, pero también los ayuda a revisar sus respuestas equivocadas? El apoyo, y no las expectativas poco realistas, fomentan el buen rendimiento.

Cree un sentido del orden. Adhiérase a horarios consistentes para las comidas, horas de estudios y de dormir. Trate de eliminar ‘la hora punta’ en las mañanas. Recomiéndeles a sus hijos que escojan lo que se van a poner, organicen sus tareas, autorización de permisos, dinero para el almuerzo, y libros, antes que se vayan a dormir. Ponga las alarmas quince minutos más temprano.

Sea observadora. Reconozca los síntomas del estrés. Algunos niños se retraen de ciertas actividades o relaciones. Otros tienen arranques de ira o ansiedad, o tratan de echarle la culpa a factores externos por su conducta: “No fue mi culpa.” Los dolores de cabeza, el tener pesadillas, mojar la cama, el tener dolores de estómago, y cambios en los hábitos alimenticios, son algunos síntomas de estrés.

Escuche con atención. Enfóquese en lo positivo. Felicite el esfuerzo que pone su hijo y enfatice la importancia de la práctica. Los abrazos y besos le dejan saber a su hijo que no hay nada de malo en equivocarse. Asegúrese que se de cuenta que tiene el poder de cambiar su predicamento. Incluso si no puede cambiar el hecho que tiene que tomar un examen, puede cambiar la importancia que le asigna a sacar una 'A'. Por último, no dude en contactar a los profesores o consejeros escolares.

Explore diferentes técnicas de reducción de estrés.

Incentive a sus hijos a averiguar lo que funciona para ellos. Aquí hay algunas ideas:

Ejercicio. Una caminata de tan sólo diez minutos puede aliviar la tensión muscular y nerviosa. El ejercicio estimula la actividad cardiaca, la circulación y la liberación de hormonas que ayudan al cuerpo a reducir los efectos del estrés de una forma natural.

Suéltalo. Converse. Incentive a su hijo a conversar no sólo con usted, sino también con sus amigos, familiares, profesores, consejeros, vecinos y cualquier otra persona en la que confíe. Dé la bienvenida a los amigos de su hijo cuando vayan a su casa, y ayúdelos a desarrollar amistades constructivas.

Escriba. El tener un diario es una buena manera de desfogar la tensión. El volver a leer entradas pasadas del diario puede ayudar también a poner las situaciones estresantes en perspectiva.

Cúidese. Incentive a su hijo a tomarse un tiempo para él mismo para hacer algo que le guste. El estar solo, el leer un buen libro, el escuchar música, o el tomar una caminata larga, son todas actividades relajantes.

Para más información:

Artículo en línea:

Departamento de Educación de los Estados Unidos

Parents and Children Together Series-“Stress and School Performance”

http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage_01/0000000b/80/25/96/21.pdf

Libros:

Adams, Mark; Powell, Kelly. “Stress Relief: The Ultimate Teen Guide (It Happened to Me, 3)
The Scarecrow Press, Inc., 2003

Curtis, Jamie Lee; Cornell, Laura. “I'm Gonna Like Me: Letting Off a Little Self-Esteem”.
Joanna Cotler, 2002

Hardcastle Stanford, Beverly; Yamamoto, Kaoru. “Children and Stress: Understanding and Helping.” Association for Childhood Education International, 2001.

Romain, Trevor; Verdick, Elizabeth. “Stress Can Really Get on Your Nerves! Free Spirit.

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

