



10 maneras de ayudar a su hijo de primaria a manejar el estrés

(ADAPTADO DE UNDERSTOOD.ORG)

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN COLEGIO STELLA MARIS FESD

La escuela primaria está llena de desafíos, especialmente para los niños con problemas de aprendizaje y atención. Aquí tiene algunos consejos para prevenir el estrés de su niño.

1 de 10

Ayúdeles a entender cómo se sienten

La mayoría de los niños con dificultades de aprendizaje y atención no están conscientes de que tienen estrés. Trate de mantener sus preguntas sin exigencias. Dibujar juntos es una buena manera de entablar una conversación. Mencione que usted sabe que hay algo que está molestandole. Trate de ayudarlo a poner un nombre a ese algo. “¿Tienes miedo de leer en voz alta en la clase?”. El simple hecho de hablar del asunto puede ser un alivio.

2 de 10

Divida la tarea en secciones

Una página completa de problemas de palabras puede parecer abrumador, especialmente para niños con dificultades de atención. Separe los problemas en trozos, por ejemplo en grupos de tres. Eso los puede hacer más accesibles. Prometa que tendrán recreos divertidos entre las secciones donde puede comunicarse con su amiga en la computadora o jugar con su mascota. Elógielos por cada sección que completan.

3 de 10

Ayude a prepararlos para cosas nuevas

Si su hijo va a empezar una nueva actividad, por ejemplo karate, visite el lugar con anterioridad. Déjele que conozcan a la recepcionista del lugar, vea cómo son los baños y el lugar donde practicará. Pregunte al instructor que harán el primer día de clase. Si la nueva actividad luce familiar, su hijo no sentirá tanta ansiedad al participar.

4 de 10

Celebre incluso las victorias más pequeñas

La mayoría de los niños sienten estrés ante nuevos desafíos. Eventualmente se meten de lleno porque las experiencias pasadas les dan confianza. Los niños con dificultades de aprendizaje y atención necesitan esa misma motivación, pero las experiencias pasadas no los ayudan con éxito. Observe usted y busque las oportunidades para elogiarles. Puede ser simplemente el hecho de que terminen tres problemas de la tarea sin levantarse de la silla. Saber qué se siente al hacer algo muy bien puede ayudarles a sentir menos miedo y más confianza cuando enfrentan desafíos más grandes.

5 de 10

Ayúdele a crear un “se puede” como grito de batalla

Sugiera frases que pueden repetir cuando enfrenta situaciones estresantes. “No tengo miedo de probar” o “yo puedo hacer esto” son dos buenos ejemplos. Estos pensamientos van a sobrepasar los sentimientos negativos (“soy demasiado tonto para hacer esto”) y la repetición de las frases positivas una y otra vez tienen un efecto calmante.

6 de 10

Asegúrese de tener los rituales y las rutinas en orden en su casa

Volver a casa a un lugar organizado con rituales y rutinas que no cambian, puede darle seguridad a su hijo. Siempre que sea posible quédese con la rutina. Quizá sea un pasaboca por la tarde, una caminata con el perro y luego la tarea. En los días con actividades después de clases, trate de tener una rutina también. Trate de crear un fin de semana estructurado. Los niños con mucho tiempo libre se vuelven ansiosos.

7 de 10

¡Déjeles desahogarse!

El estrés se acumula como el vapor en una locomotora. Dele a su hijo muchas oportunidades para liberar esa presión. Haga de la actividad física parte de la vida diaria de su niño o de su niña y de toda la familia. Enséñele cómo saltar a la soga, cantar en voz alta o bailar con su canción favorita entre los proyectos o la tarea.

8 de 10

Encuentre equilibrio con las actividades después de la escuela

Para el niño con dificultades en la escuela ser bueno en otra actividad como, por ejemplo, karate puede darle un gran impulso. Las actividades para después de la escuela le dan también estructura a las tardes y ayudan a liberarse del estrés. Pero

no exagere o podría crearle más estrés, encuentre qué actividades puede hacer y hágalas de a poco, dejando algunos días libres.

9 de 10

Sea claro y razonable en lo que pretende

Quizá usted quiere que mejore en sus pruebas de deletreo. Pero quizá su hijo piensa que esto significa el “100%”. Si usted les dice lo que espera eso puede reducir el estrés. O si usted desea que limpien su cuarto por sí solos, ¿pero es ésta una expectativa realista? Puede que deba hacerlo de a poco o quizá usted debe acompañarlo cuando lo hagan.

10 de 10

Considere la ayuda externa

Encuentre una clase donde su hijo pueda aprender yoga, meditación o a deletrear. Los expertos en salud mental especializados en tratar niños con dificultades de aprendizaje y atención también pueden ayudar con las habilidades del manejo del estrés.

