

2017, Septiembre

5 Consejos para Reducir el Estrés y la Ansiedad de tu Hijo

Los síntomas de ansiedad son comunes en los niños y adolescentes con un 10-20% de niños de edad escolar sufriendo los síntomas de ansiedad. Un número aún mayor de niños sufren estrés que no califica como un trastorno de ansiedad. Así que, cómo puedes ayudar reducir la ansiedad y el estrés de tu hijo?

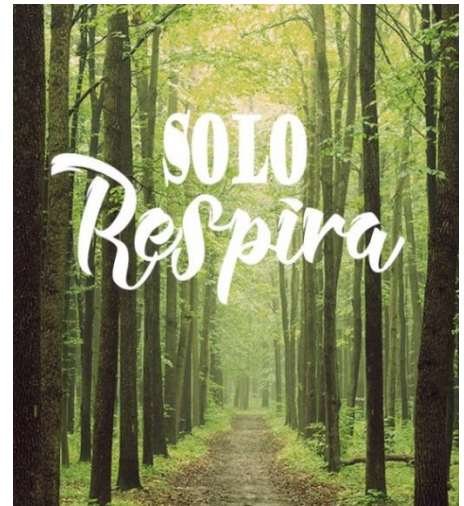
1. Dígale a tu niño que está bien ser imperfecto. A menudo sentimos que es necesario para nuestros hijos tener éxito en deportes, escuela, y situaciones de rendimiento. Pero a veces olvidamos que los niños necesitan ser niños. Es importante animar a tu hijo a trabajar duro pero igualmente importante aceptar y abrazar los errores y imperfecciones de tu hijo.

2. Modela comportamiento de aproximación, auto-cuidado, y pensamiento positivo. Si te cuidas y programes el tiempo para tus propias necesidades, tu hijo aprenderá que auto-cuidado es una parte importante de la vida. Si hace frente a tus miedos, también lo hará tu hijo. Si buscas lo positivo en situaciones, también lo hará tu hijo.

3. Anime a tu hijo expresar su ansiedad. Si tu hijo dice que está preocupado o asustado, no digas “No estás!” o “Estás bien.” En lugar, valides la experiencia de tu hijo por diciendo cosas como, “Sí, parece asustados. De que te preocupada?” Entonces tenga una discusión acerca de las emociones y temores de tu hijo.

4. Ayudes a tu hijo a resolver problemas. Una vez que hayas validado las emociones de tu hijo y demostaste que entiendes la experiencia de tu hijo, lo ayudes a resolver problemas. Esto no significa resolver el problema para tu hijo. Significa ayudar a tu hijo a identificar soluciones posibles. Si no son capaces por sí solos de generar algunas soluciones potenciales, entonces pregunta tu hijo a elegir la solución que piensa funcionará mejor.

5. Practiques ejercicios de relajación con tu hijo. Intentes ejercicios básicos de relajación para ayudar a tu hijo a reducir su estrés y ansiedad. Hagas que tu hijo tome algunas respiraciones lentas, profundas (puedes hacerlo con tu hijo). También puedes probar pidiéndole a tu hijo que imagine que está relajando en algún lugar relajante. Pídale a tu hijo que cierra los ojos e imagine los sonidos, olores, y sensaciones asociado con la imagen.



Modificado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/dont-worry-mom/201302/12-tips-reduce-your-childs-stress-and-anxiety>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para más información, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.