



Cómo ayudar a su hijo/hija adolescente a lidiar con el estrés

Causas del estrés entre adolescentes: Las fuentes comunes de estrés en adolescentes incluyen:

- Preocuparse por su trabajo escolar o sus calificaciones
- Hacer malabares con responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
- Tener problemas con amigos, acoso escolar o presiones de grupos de compañeros
- Volverse sexualmente activos o sentir presión para hacerlo
- Cambiar de escuela, mudarse o lidiar con problemas de vivienda o falta de vivienda
- Tener pensamientos negativos sobre ellos mismos
- Vivir cambios en su cuerpo, tanto en niños como en niñas
- Ver a sus padres pasar por un divorcio o una separación
- Tener problemas económicos en la familia
- Vivir en un hogar o en un vecindario inseguro
- Aculturación y sentirse diferente que otros por su origen cultural
- Diferencias culturales con los familiares, amigos o maestros
- Descifrar qué hacer luego del colegio secundario (preparatoria)
- Entrar a la universidad

Aprenda a reconocer el estrés: Aprenda a reconocer las señales de estrés en su adolescente. Preste atención si su hijo:

- Actúa enojado o irritable
- Llora a menudo o tiene aspecto de haber llorado
- Se aparta de las actividades o de la gente
- Tiene problemas para dormir o duerme demasiado
- Parece excesivamente preocupado
- Come demasiado o no come lo suficiente
- Se queja de dolores de cabeza o dolores de estómago
- Parece cansado o no tiene energía
- Usa drogas o alcohol

Cómo puede ayudar: Si cree que su hijo adolescente experimenta demasiado estrés, puede ayudarlo a aprender a manejarlo. Estos son algunos consejos:

Pasen tiempo juntos. Intente pasar algo de tiempo a solas con su hijo adolescente todas las semanas. Incluso si no acepta, se percataron de que usted se ofreció. Comprométase dirigiendo o entrenando a su equipo deportivo o participando en actividades escolares. O simplemente asista a partidos, al cine u obras en las que participe su hijo.

Aprenda a escuchar. Escuche abiertamente las preocupaciones y sentimientos de su hijo adolescente y comparta pensamientos positivos. Haga preguntas, pero NO interprete ni interrumpa

con consejos a menos que se le pidan. Este tipo de comunicación abierta puede hacer que su hijo esté más dispuesto a hablar de su estrés con usted.

Sea un modelo a seguir. Ya sea que lo sepa o no, su hijo adolescente lo ve como un modelo de comportamiento saludable. Haga su mejor esfuerzo por mantener su propio estrés bajo control y maneje de maneras saludables.

Active a su adolescente. Hacer ejercicio regularmente es una de las mejores maneras de derrotar el estrés tanto para adultos como para adolescentes. Aliente a su hijo adolescente a encontrar un ejercicio que disfrute, ya sea un deporte de equipo u otras actividades como yoga, escalada en roca, natación, baile o excursionismo. Incluso podría sugerirle probar una nueva actividad juntos.

Ponga atención al sueño. Los adolescentes necesitan mucho descanso. No dormir lo suficiente hace que sea más difícil manejar el estrés. Intente asegurarse de que su hijo adolescente duerma al menos 8 horas todas las noches. Esto puede ser un desafío considerando las horas que pasa en la escuela y la tarea. Una manera de ayudar es limitar el tiempo que pasa frente a pantallas, ya sea de televisión o de la computadora, por la tarde antes de dormir.

Enséñele habilidades de manejo del trabajo. Enseñe a su adolescente algunas maneras básicas de manejar tareas, como hacer listas o dividir tareas grandes en acciones más pequeñas y hacer una a la vez.

NO intente resolver los problemas de su hijo adolescente. Como padre, es difícil ver a su hijo sufriendo por el estrés. Pero intenta resistir resolver los problemas de su hijo adolescente. En lugar de eso, trabajen juntos para hacer una lluvia de ideas de soluciones y dejar que su hijo piense en algo. Usar este planteamiento ayuda a los adolescentes a resolver situaciones estresantes por sí mismos.

Abastezca de alimentos saludables. Como muchos adultos, los adolescentes a menudo también recurren a los refrigerios poco saludables cuando están bajo estrés. Para ayudarles a resistir el impulso, llene el refrigerador y las alacenas con verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras. Evite las sodas y los refrigerios azucarados, altos en calorías.

Cree rituales familiares. Las rutinas de familia pueden ser reconfortantes para su adolescente durante épocas estresantes. Tener una cena familiar o una noche de películas puede ayudar a aliviar el estrés del día y le da una oportunidad de comunicarse.

NO exija perfección. Ninguno de nosotros hace todo a la perfección. Esperar la perfección de su hijo adolescente no es realista y sólo añade más estrés.

Cuándo llamar al médico o al psicólogo: Llame a su proveedor de atención médica si su hijo adolescente:

- Parece abrumado por el estrés
- Habla sobre lastimarse
- Menciona pensamientos suicidas
- Llame también si nota señales de depresión o ansiedad.