



Preocuparse

Categoría: Social

Comportamientos relacionados

- Ansioso
- Temeroso
- Miedoso
- Obsesivo

Qué hacer:

Hable consigo mismo. En lugar de decirse a sí mismo que su hijo(a) sufrirá por preocuparse por las cosas, dígame a sí mismo: "Es normal tener todo tipo de sentimientos, incluyendo preocupación. Puedo ayudar manteniendo mi propia preocupación bajo control y proporcionando una sensación de seguridad y formas de resolver problemas."

Empatía. Pregúntese, "Cómo me siento cuando no sé qué esperar, o no entiendo qué hacer con algo. Así como mi hijo(a), a veces me preocupo por cosas que no puedo controlar y las pongo fuera de control."

Enseñe. Dígame a si mismo, "puedo enseñar a mi hijo(a) maneras de evitar que la preocupación se apodere de su vida, que sea más fuerte y capaz de lidiar con cualquier cosa que se interponga en su camino. Él/ella recordará los momentos en los que soy positivo, paciente y calmado." Incluso en los desafíos de su vida, puede ayudarlo(a) a construir una base de fortaleza y resistencia con la que pueda durar toda una vida aprendiendo a manejar su preocupación.

Observe señales de estrés en niños de todas las edades. Estos pueden incluir miedo a estar solos, pesadillas, "accidentes" o estreñimiento, que moje la cama, cambios de apetito, aumento en los berrinches, quejidos o apego. Sus abrazos y tranquilidad adicionales, además de hacer cosas relajantes y reconfortantes a la hora de dormir y durante el día, como se describe a continuación, pueden ayudar a darle a su hijo(a) una sensación de seguridad y desarrollar resistencia a la adversidad.

Hable sobre sus sentimientos. Cuando su niño(a) pequeño(a) se sienta preocupado(a), siéntese con él/ella y tranquilamente anímelo(a) a "dibujarlo todo". Ayude a su hijo(a) a ponerle un nombre a su sentimiento (preocupado, ansioso,

temeroso, triste, consternado, frustrado, y así). Después pregunte, “¿De qué color es tu sentimiento?, ¿Qué forma tiene?” Ayúdelo(a) a etiquetar su dibujo con palabras u oraciones. Esto funciona con cualquier sentimiento (por supuesto, que puede existir más de un sentimiento en una imagen). Puede hacer esto, dibujando sus propios sentimientos también y después hablando sobre sus sentimientos y los de su hijo(a).

Conteste las preguntas de sus hijo(a)s de manera simple y honesta. Tener respuestas de usted sobre cualquier cosa que les esté preocupando es mejor que no saber.

Cree una zona de “no preocupaciones”. Establezca una vez al día (como la hora de comer) una “¡zona de no preocupaciones!”. En esa zona, puede hablar sobre cosas que quieren hacer juntos en el futuro, sus lugares favoritos donde han estado juntos, su momento favorito del día hasta ahora y algo que les emocione hacer el día de mañana. Esto les ayudará a concentrarse en abrazos, sonrisas y una manera positiva y optimista de ver la vida, particularmente para un niño(a) que tiene un temperamento más sensitivo y ansioso.

Use el método SOCS para disminuir la preocupación por las decisiones. Si descubre que usted y/o su hijo están preocupados por tomar una decisión "incorrecta" porque pueden suceder cosas malas si lo hacen, cambie la definición de "tiempo de preocupación" a tiempo de "resolución de problemas". Cuando realice la siguiente actividad SOCS de resolución de problemas, su hijo(a) también aprenderá que usualmente no solo hay una "respuesta correcta" o una forma de pensar sobre algo. Dígale a su hijo(a) que cometer un error es a veces la mejor forma de aprender.

Practique el método SOCS para analizar una decisión: Nombre la situación; mire las opciones que tiene para manejarla, escriba todas las consecuencias de cada una de las opciones; y luego escoja la mejor solución. Ayude a su hijo(a) a tomar decisiones basadas en la información disponible en ese momento. Y luego, hable sobre el hecho de que usted podría tomar una decisión diferente si la información cambia. Lo que es importante es la flexibilidad, no el progreso-perfeccionismo, no la perfección. ¡La vida es sobre aprender!

Enseñe atención plena. A través de ejercicios simples llamados “concentración mental plena”, puede ayudar a su hijo(a) a aprender dos cosas importantes: los pensamientos no nos definen y no son reales- pueden cambiar. Pídale que vaya a un lugar sin preocupaciones en su mente cada vez que la ansiedad o preocupación se aparezcan- comience el proceso pidiéndole que tome respiraciones profundas. Sin pensamientos de estrés, la mente de su hijo(a) está relajada y abierta a la resolución de problemas.

Enseñe a su hijo(a) a repetir palabras relajantes para reemplazar sus pensamientos de preocupación que lo ayudarán a pasar del problema a la solución. Puede elegir las palabras— y dependiendo de su edad, puede ayudarlo(a) a encontrar algunas. Por ejemplo, "Amo la playa," o "las flores son mi cosa favorita". El Dalai Lama ha dicho: “Si un problema es reparable, si una situación es tal que usted puede hacer algo al

respecto, entonces no hay necesidad de preocuparse. Si no es reparable, entonces no ayuda preocuparse. No hay beneficio en preocuparse en absoluto". Esta filosofía está en el centro del aprendizaje de la capacidad para adaptarse y del ser consciente de cómo cambiando sus pensamientos puede cambiar su vida.

Comparta sus maneras de afrontar las situaciones. Diga: "Cuando me preocupo por algo, solo pienso en todas las formas en que puedo manejar la situación si realmente sucede. De esa manera, si sucede algo malo, estaré preparado".

Ayude a su hijo(a) a sentirse cómodo(a) con la incertidumbre. A veces "no saber" lo que sucederá es todo lo que sabemos. Explique que si bien no estamos seguros de lo que sucederá en una situación determinada (un nuevo maestro, una visita al médico, una relación molesta con un amigo, etc.), hable sobre la preocupación que tiene su hijo(a) discutiendo sobre estos pasos:

Para su hijo(a) menor, simplifique la lección diciendo: "Cuando estés preocupado(a) por algo, solo dite a ti mismo: 'No importa qué pase, mi mamá y mi papá (u otro adulto de confianza) estarán aquí para ayudarme a resolverlo". O, "Cuando me preocupo por algo, puedo solamente pensar en todas las formas en que lidiaré con eso, si realmente sucede. De esa manera, si sucede algo malo, estaré preparado". Luego, hable sobre algunas cosas que su hijo(a) puede hacer si está asustado(a) o ansioso(a), como tomar respiraciones profundas, pensar en su juguete o actividad favorita y cómo ha hecho cosas difíciles antes.

Enseñe estos cuatro pasos a su hijo(a) en edad escolar cuando esté preocupado(a). Dígale a su hijo(a), "¡Aquí hay 4 pasos para ayudarte a lidiar con la preocupación, ser más fuerte y capaz de lidiar con cualquier cosa que se te presente!" Luego repase estos pasos con el/ella:

- Primero, pregúntate a ti mismo, "¿Qué es lo que me preocupa?". Después nombra tu sentimiento (preocupado, ansioso, temeroso, triste, consternado, frustrado, etc.).
- Después, piensa, "¿Puedo hacer algo con este problema?"
- Ahora, di, "Si no puedo hacer algo, entonces tengo que dejar ir la preocupación y concentrarme en algo diferente que sea importante para mi en este momento. ¿Qué podría ser?". Hagan una lluvia de ideas sobre cosas como hablar con un adulto de confianza en la escuela, compartir sus sentimientos con un amigo(a), jugar afuera, hacer ejercicio.
- Finalmente, diga, "si puedes hacer algo, vamos a hacer un plan sobre lo que podemos controlar y lo que podemos hacer acerca de la situación. Estoy emocionado(a) por ayudar, si eso es lo que quieres".

Elogie. Diga, "Fuiste tan valiente en la forma en que manejaste esa tormenta. Mantuviste la calma y hablaste conmigo sobre tus sentimientos. Sé que te preocupaba que nos hiciera daño, pero solo hacía mucho ruido. Luego, todo terminó y el fuerte ruido se detuvo". Hablar sobre lo que sucedió creará un sentido de capacidad en su

hijo(a), por lo que aprende sobre sí mismo(a), sin que usted lo diga, que puede ser fuerte y hacer frente a las situaciones cuando está preocupado(a).

Demuestre que entiende. Diga, "Entiendo que quieres saber qué sucederá si ... sucede algo malo. Hablemos de eso. ¿Qué piensas que sucederá? Pensemos en ello. Pase lo que pase, podemos manejarlo juntos".

Demuestre un diálogo interno positivo. Diga, "Yo también estaba preocupado por eso, pero me dije que estaríamos bien. Nos encargaremos juntos de lo que pase".

Juegue a simular y practique. La predictibilidad es importante para todos nosotros ... cuando sabemos lo que va a suceder, nos sentimos más en control y menos ansiosos porque sabemos qué esperar. Por lo tanto, cuando sea posible, ayudar a los niños a practicar cómo será viajar en un avión (pretendan empacar una maleta, pasar por una revisión, etc.); ir a la escuela (visitar la escuela muchas veces con y sin su hijo(a)); lo que sucederá en el recreo (simulen cómo será el recreo); y cómo funcionará la hora del almuerzo (jueguen a la "hora del almuerzo"), por ejemplo, son formas divertidas de reducir la preocupación de "qué pasaría si" a través del juego.

Haga un horario. Los niños que están más ansiosos por su naturaleza innata se beneficiarán de hacer un horario de la rutina del día. Todos nos sentimos mejor al conocer las reglas- eso también es parte de la reducción del estrés y la preocupación.

Busque ayuda si es necesario. Si su hijo(a) no puede dejar el hábito de preocuparse y el estrés interrumpe su sueño o está creando otros comportamientos molestos, como rabietas, busque ayuda para usted y/o su hijo(a) con el proveedor de atención médica.

Qué no hacer:

No ignore la preocupación. Cuando su hijo(a) esté preocupado(a) o consternado(a), no ignore sus sentimientos o solo le diga "no te preocupes". Ayúdelo(a) a sobrellevar los miedos y la ansiedad, la preocupación y el temor dejando que esos sentimientos se conviertan en "momentos de enseñanza" para que su hijo(a) (y usted!) aprenda como manejar esas emociones, así como responde a sus sentimientos de felicidad y amor con abrazos y ayuda.

No se enoje cuando su hijo(a) esté preocupado(a). Molestarse con su hijo(a) por la preocupación creará más preocupación. Lo que él/ella necesita es asegurarse de que estará allí para ayudarla(o) sin importar qué pase, y ayudarle a resolver la situación para desarrollar la capacidad para recuperarse de las dificultades rápidamente.

No sea un modelo de preocupación. Si dice que está preocupado(a), su hijo(a) imitará eso. Dígase a sí mismo(a) en voz alta que puede manejar lo que venga, lo que reducirá su preocupación y le mostrará a él/ella cómo sobrellevarlo.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.