

Preescolar

CRISIS

GUÍA DE CONVERSACIÓN PARA PADRES

... para tener las mejores conversaciones con los niños

Tu niño pequeño/preescolar puede tener un colapso debido a un juguete o a una merienda. Pero, ¿qué sucede cuando hay una crisis o tragedia más grande en su mundo, como la muerte de un ser querido, una mudanza importante o un divorcio? ¿Qué debes hacer? ¿Qué debes decir? Es posible que un niño en edad preescolar no pueda expresar verbalmente cómo se las está arreglando, pero hay formas de prestar atención a las señales no verbales de tus hijos.

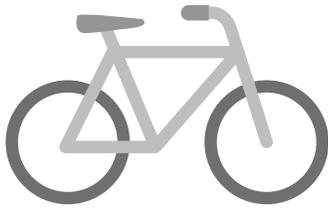
Nadie conoce a tu preescolar mejor que tú. No hay duda que podrás notar si está en modo de crisis antes que nadie. Presta atención a cambios en el comportamiento (como chuparse el dedo, orinarse en la cama y aferrarse más de lo habitual) y ofrécele un entorno constante, seguro y amoroso para puedan sanar y crecer.

Ayúdalos a sentirse seguros. Cuando tu niño en edad preescolar experimenta una crisis, hay algunas cosas que puedes decir y hacer que lo ayudarán a sentirse seguro. Aquí hay algunas ideas:

- "Aquí me tienes, tú no estás solo". (*Escucha sus sentimientos y válídalos*).
- "¿Por qué no dibujamos/coloreamos juntos?" (*Observa cómo se expresa simbólicamente*).
- "Me encanta verte jugar". (*Presta atención a las cosas que imita, observa cómo juega y nota cambios o regresiones en su comportamiento*).
- "Siempre te estoy cuidando".
- "Te ayudaré siempre que lo necesites".
- "Jugaré contigo. Me encanta pasar tiempo contigo". (*Pasa a su área o espacio de juego. Jugar es su primer idioma*).
- "Él/ella murió. Eso significa que sus cuerpos dejaron de funcionar". (*Explica con palabras simples y claras. No uses frases confusas como "perdimos a la abuela"*).
- "Eres un hermoso y maravilloso hijo de Dios".
- "No hay duda de que Dios siempre está contigo".
- "Incluso cuando te sientes triste, Dios te ama".

Asegúrate de involucrar a profesionales, consejeros (según sea necesario), así como a tu líder ministerial.





Primaria

CRISIS

GUÍA DE CONVERSACIÓN PARA PADRES

... para tener las mejores conversaciones con los niños

Cuando un niño experimenta una crisis, tiende a tener más preguntas que respuestas. Eso por lo que están pasando puede sonar de poca importancia para ti o puede ser algo bastante aterrador para ambos. De cualquier manera, sé delicado con respecto a cualquier cambio que veas en tus hijos y sé cuidadoso para que puedas responder ofreciendo gracia y apoyo conforme se desarrollan las cosas.

Durante esta etapa, tus hijos están construyendo una visión del mundo; por lo tanto, cuando se enfrenten a una crisis, recuerda reiterarles lo que es verdad. Sé honesto cuando no tengas las respuestas, dales seguridad diciéndoles que estás allí para ellos y que son amados por ti, y recuérdales que Dios también está allí.

Valida sus sentimientos. Cuando interactúes con tus hijos, hay algunas cosas que puedes decir y hacer para ayudarlos a sentirse validados y seguros. Aquí hay algunas ideas:

- "Algunas cosas están cambiando y eso puede ser difícil. Pero hay algunas cosas que nunca cambiarán. Te amo. Dios te ama. Y puedes confiar en Dios sin importar qué".
- "Esto es lo que yo siento ahora, ¿cómo te sientes tú?"
- "¿Puedes poner en palabras lo que estás pensando o sintiendo? Incluso si no todo tiene sentido, hablar de eso puede ayudar".
- "¿Tienes alguna pregunta para mí?"
- "Esto tampoco tiene sentido para mí. Puedo entender que sea algo confuso para ti.
- "Estoy aquí cuando me necesites".
- "A veces, en nuestro mundo suceden cosas que nos dan miedo, pero quiero que sepas que Dios siempre está contigo. Y puedes hablar con Él en cualquier momento".

Asegúrate de involucrar a profesionales, consejeros (según sea necesario), así como a tu líder ministerial.



ANSIEDAD

GUÍA DE CONVERSACIÓN ... para padres de estudiantes de secundaria

La escuela secundaria siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más presión que nunca antes. Hacer malabares entre las demandas cambiantes en las calificaciones, las relaciones y las responsabilidades crecientes coloca a nuestros adolescentes en un riesgo mucho mayor de estrés. Pero algunos estudiantes están experimentando más que estrés: están luchando con la ansiedad.

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo y mente a ciertas situaciones de la vida. Puede hacernos tener las palmas sudorosas o que nuestro corazón se acelere. Podemos tener dificultades para dormir, nuestras mentes se vuelven locas con pensamientos y conversaciones. Si bien el estrés generalmente es a corto plazo, puede hacernos sentir inquietos, con náuseas e irritables. El estrés puede ser positivo o negativo, y generalmente es una reacción a algo específico en nuestras vidas.

El estrés consiste en experimentar reacciones temporales como miedo, frustración, nerviosismo o una sacudida de energía. La ansiedad se trata más bien de sentirse abrumado y preocupado durante largos períodos de tiempo.

La ansiedad es una sensación abrumadora de preocupación, inquietud o miedo que persiste e interfiere con la forma en que vivimos nuestro día a día. La ansiedad continúa después de que se haya resuelto una situación estresante. A veces podemos determinar por qué tenemos ansiedad, y otras veces no podemos.

Si bien hay una cierta cantidad de estrés saludable, la ansiedad puede interferir con el sueño, la dieta, las relaciones y otras áreas que son críticas para la salud y el bienestar de un estudiante.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras. Es importante saber qué buscar cuando se trata de adolescentes y ansiedad¹:

- Cambios emocionales: agitación o tristeza mayor de lo habitual, aumento de la conducta retraída, quedarse "ensimismado"
- Cambios de comportamiento: cambios en la dieta, patrones de sueño o evitar las actividades diarias normales.
- Cambios cognitivos: disminución de la concentración, olvido y/o una sensación de descuido.

Algunos de estos signos pueden sonar como un comportamiento adolescente normal. Es por eso que es importante estar en comunicación constante con tu hijo, para que estés al tanto de lo que es normal en su día a día.

Aquí hay algunas cosas que puedes decir y preguntas que puedes hacer para medir los niveles de estrés y ansiedad de tu estudiante de secundaria.

(Ten en cuenta que estas conversaciones no siempre son fáciles. Elegir el momento oportuno lo es todo. Intenta iniciar esta conversación cuando pienses que tu hijo estará abierto a tenerla. Cuando sea necesario, involucra a tu líder ministerial o a consejeros profesionales).

QUÉ DEBES DECIR

PARA DESCUBRIR SI TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- ¿Cómo has estado durmiendo? ¿Estás descansando lo suficiente?
- No puedo arreglar las cosas por ti, pero siempre estoy aquí para escucharte.
- ¿Qué está ocupando más espacio en tu cerebro en este momento?
- ¿Qué amistades tienes que te estresan?
- ¿Con qué clases tienes problemas en la escuela? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Hay alguien en la escuela que te haga pasar un mal rato? ¿Una persona o grupo de personas que te hacen sentir incómodo?
- Sé que hay muchas cosas que están cambiando para ti en este momento. Hablemos de algunas de ellas.
- A veces me preocupo tanto por las cosas pequeñas como por las grandes. ¿Hay algunas pequeñas cosas en tu mente de las que quieres hablar?
- Sé lo que es estar estresado sin ninguna razón. ¿Alguna vez te ha pasado?
- Vivimos en un mundo donde suceden algunas cosas bastante aterradoras. ¿Alguna de esas cosas te ha preocupado alguna vez? ¿Cómo haces para dejar ir las cosas cuando están fuera de tu control? ¿Cómo determinas qué está bajo tu control y qué no?

CUANDO SABES QUE TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- En una escala de 1 a -10, ¿cuánto estrés estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué pensamiento sigues teniendo una y otra vez?
- ¿Hay algún momento del día en que sientas más estrés o ansiedad? Hablemos de algunas formas de manejar eso.
- No has estado durmiendo/comiendo como lo haces normalmente. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?
- ¿Cuál es tu mayor miedo en este momento? Hablemos de lo que sucedería si ese miedo se hiciera realidad.
- ¿Qué es lo que te estresa del futuro?
- ¿Cómo puedo ayudarte la próxima vez que te sientas nervioso? (¿Qué puedo decir, hacer, etc.? Muchas veces el lenguaje de amor de un niño puede ser una forma útil de calmar a un niño).
- ¿Cuál es tu forma favorita de relajarte cuando te sientes ansioso? (Si no tienen una respuesta para esto, podría ser una señal de alerta de que tu hijo podría necesitar ayuda adicional).

HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) ser intencional sobre ocuparte de ti mismo cuando se trata de tu propia ansiedad.

Si deseas que tu estudiante practique una buena nutrición, patrones de sueño saludables y ejercicio, esas cosas también deben ser prioridades en tu propia vida.

Asegúrate de tener a alguien con quien te puedas abrir honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder o profesional del ministerio.

AMPLÍA EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo adolescente exhibe estos comportamientos, entonces puede ser hora de comunicarse con un profesional:

- Mayor necesidad de tranquilidad
- Aumento del tiempo de auto/aislamiento
- Dificultad frecuente para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Mayor dificultad para manejar las emociones
- Se cansa fácilmente
- Afectividad reducida (disminución de la expresión emocional)
- CUALQUIER pensamiento suicida (cualquier conversación acerca de que la vida no vale la pena/estar demasiado cansado para seguir adelante/desaparecer/nada importa/muerte)
- CUALQUIER caso de autolesión
- Cambio repentino en las notas
- Cambio significativo en el apetito/cambio en el peso
- Falta de interés en actividades que antes disfrutaba
- CUALQUIER uso de drogas/alcohol, incluida la nicotina

Buscar ayuda profesional no es una señal de tu fracaso como padre. Ser un buen padre no significa que seas la fuente de todo lo que tu hijo necesita, pero sí significa que te acerques cuando te das cuenta de que una situación está más allá de tus recursos.

¹<https://www.psychom.net/common-triggers-teen-stress/>



Bachillerato

CRISIS

GUÍA DE CONVERSACIÓN PARA PADRES

... para tener las mejores conversaciones con los niños

En el caso de los adolescentes, es como si sus presiones aumentasen junto con sus responsabilidades. El potencial para que experimenten una crisis, ya sea por sus propias decisiones o por las acciones o decisiones de otras personas, también aumenta.

Los adolescentes tenderán a acudir a otros dentro de su círculo para recibir apoyo, como sus pares e incluso las redes sociales. Es probable que no se acerquen a ti. Por eso, cuando ocurra una crisis, inicia la conversación.

Fóntala pero sin presionar. Ve a tu adolescente como el adulto en el que pronto se convertirá y ofrécele más ayuda si la necesita. Cuando los acompañas en lugar de tratar de arreglar las cosas por ellos, o de ponerles aún más presión, eso les ayuda a abrirse a ti en lugar de cerrarse.

Te hemos preparado algunas ideas de qué decir para entrar en su mundo a fin de que puedas ofrecerle tu apoyo y demostrarles cuánto crees en su potencial:

- "Te estoy escuchando. Dime en qué piensas cuando estés listo".
- "¿Cómo están manejando esto tus amigos? . . . ¿Y tú, cómo lo estás procesando?"
- "Parece que te estás sintiendo _____. ¿Estoy en lo cierto?"
- "Así es como yo me siento, ¿cómo te sientes tú?" (*Poner tus sentimientos en palabras los ayuda a hacer lo mismo con los de ellos*).
- "No tengo todas las respuestas. Podría ser útil que hables con un consejero/pastor/entrenador. ¿Quieres que te ayude a contactarte con ellos?"
- "Es posible que no sientas que tiene lo necesario para superar esto, pero nosotros (yo, tus líderes de grupo pequeño, tus amigos) te acompañaremos hasta que puedas dar el siguiente paso".
- "En nuestro mundo suceden cosas que dan mucho miedo. Pero Dios siempre está contigo. Puedes hablar con Él en cualquier momento y lugar".
- "Es normal que te sientas confundido por esta situación".
- "Cuando estés listo para hablar de eso, avísame".

Asegúrate de involucrar a profesionales, consejeros (según sea necesario), así como a tu líder ministerial.

