



Estrés y Crisis Emocionales

Los niños necesitan aprender a manejar y recuperarse de los sentimientos intensos que pueden abrumarlos (producirles crisis). Las crisis a menudo pueden generar estrés en los padres. Incluso cuando te sientas muy estresado, tu debes de mantener la calma para que tu hijo mantenga la calma o pueda calmarse y no entrar en crisis.

Manejando tu propio estrés

Tu puedes reducir tu estrés conectándote con otros y mediante la práctica de mindfulness. Mindfulness significa prestar mucha atención a tus propias emociones, pensamientos y cuerpo.

Anímate a practicar mindfulness durante 5 a 10 minutos cada día. Hay muchos sitios de internet en los que puedes encontrar sesiones breves de ejercicios de mindfulness. Un ejemplo de estos es:

- <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/ejercicios-de-mindfulness-para-reducir-el-estres-y-la-ansiedad/>

Previendo las crisis de los niños

- Construye rutinas divertidas al comienzo y al final de actividades con el fin de motivar la cooperación del niño.
- Actúa tontamente. Ejemplo: Si el niño se rehusa a colocarse las medias, pretende que a ti se te olvidó como ponerte las medias. ¡Di algo como “Creo que tendré que ayudarte a ponerte las medias!” Entonces pon las medias en la cabeza del niño.
- Cuando le pidas al niño que haga algo, pretende ser la voz de un animal de peluche, muñeca o juguete.
- Usa títeres para hablar con tu hijo sobre alguna situación.
- Lee con tu hijo libros sobre sentimientos.

Manejando una crisis

- Responde a la crisis con calma. Detén a tu hijo de golpear o votar las cosas y dale un abrazo y tranquilízalo.
- Evita los gestos y la voz furiosa que asusten al niño y lo prevenga de que te escuche.
- Sonríe y muestra interés en la medida en que tu hijo comienza a calmarse.

