Tips para bajar la ansiedad en nuestros estudiantes.

Natalia Riquelme Medina-Educadora Diferencial

Primero, mantén la calma ante lo que estás viviendo

Para ayudarle a tu hijo es importante que no te culpes en exceso por lo que está viviendo, que aceptes que ya es un hecho que está teniendo estrés o ansiedad y que no te regañes de más y mejor generes conciencia de qué es lo que puedes hacer para ayudarle a partir de ahora.

Hablando menos y escuchando más

Muchas veces los papás se sientan a "conversar" con sus hijos, para hablar y hablar y hablar y decirles qué hacer.

No funciona así, en realidad, es un poco al revés. Se trata de que te sientes a escuchar, y descubrir el inmenso e increíble mundo que está sucediendo dentro de tu hijo, tenga la edad que tenga. Si todavía no tiene lenguaje entonces siéntate a su altura en el piso y permítele que juegue lo que quiera mientras que lo observas y entras en contacto con él tratando de sentir y entender por lo que está pasando.

Explícale lo que está sintiendo, sin censurar o minimizar lo que te explica

Una vez que lo escuchas puedes entonces explicarle lo que le está pasando. Tan básico como "estás creciendo", "te sientes con miedo porque no sabes lo que va a pasar", "te sientes presionado por sacar buenas calificaciones", "te sientes comparado", "sientes que necesitas más atención de mí", "no tienes claro qué pasa con nosotros", etc. etc.

Clarificarle lo que le está pasando como si fueras su propio espejo, es de gran ayuda. Lo que sea que tú percibas que está sintiendo, refléjaselo, pues él o ella no sabe lo que siente y el descubrirlo y ponerle palabras ayuda mucho para empezar a gestionarlo. Imagínate la angustia de sentir una cantidad de cosas dentro y no saber qué es eso.

Después, ayúdale a canalizar eso que siente

Entonces, ya lo escuchaste, ya le explicaste qué le pasa, y ahora se trata de ayudarle a canalizar lo que siente. Esto lo puedes hacer con una hoja y colores, diciéndole que dibuje lo que siente. También puede ser que se vayan a un lugar donde pueda gritar con todas sus fuerzas la frustración, el enojo o el miedo, si tiene algún miedo a fantasmas o monstruos, puedes acompañarlo a abrir la puerta del clóset y enfrentar…

Se trata de que canalice lo que siente y enfrente eso que siente, para que pueda también relajarse e inclusive llorar. Si ya tiene mucho lenguaje y puede expresar eso que siente con sus propias palabras… pues mejor, pero a veces necesitan de otros recursos para hacerlo.

Enséñale lo increíble que es vivir en el presente

Los niños ya saben estar en el presente, pero de repente, empiezan a aprender a fugarse de él, y se trata de que le ayudes a regresar a lo que ya sabe hacer desde que nació, y que juntos disfruten de actividades en el presente.

algo de la naturaleza.. sácalo de la rutina de tecnología-tarea-exigencias, etc.

Modifica su dieta de alimentos y de tecnología

Te invito a que reflexiones sin caer en excesos o en obsesiones, pero que sí consideres que es algo muy importante bajar la cantidad de azúcar y colorantes en la dieta de los niños, así como en disminuir radicalmente el tiempo que pasan frente a una pantalla. El azúcar y la tecnología tienen un efecto no muy agradable a nivel cerebral. Por lo tanto, terminadas las clases del día, que no sea una entretención conectarlo a diferentes juegos (fornite-minecraft).

Invítalo a ser parte de los diferentes talleres de extraescolar que están por comenzar, dale oportunidad al movimiento corporal y sus distintas áreas.

Dale tiempo de calidad y de conexión

Si algo quieren los niños, es conectar con sus padres y los adultos importantes de sus vidas. Y para conectar, no necesitan que estés diciéndole todo el día qué hacer…

necesitan que les dediques por lo menos 10 minutos al día, de total atención.

En este tiempo, es importante que los veas a los ojos, que te pongas a su altura, que los sigas a las actividades que ellos quieran hacer y que no quieras dirigir. A veces como papás se nos olvida que también se trata de divertirnos con nuestros hijos, entonces, déjale que te enseñe cómo es que se divierte uno en esta vida.

Déjate fluir en este tiempo de calidad con tu hijo o hija, y sé espontáneo, juega y déjate reír con ellos, muévete también, corre, salta o baila con ellos… es importante que tengas estos momentos tú también con ellos, pues te recuerda el propósito de esforzarte cada día y te llena el corazón al igual que se los llenas a ellos.

A disfrutar los pequeños momentos en familia, Todo lo que necesitas para bajar los niveles de estrés y ansiedad esta en tu hogar.