

¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS DE LOS PADRES Y DE LOS HIJOS?

El estrés se ha convertido en habitual en nuestra sociedad. Las razones de ello se suelen achacar a las exigencias laborales, económicas o familiares, y en general, a cualquier situación con la que una persona rompe su armonía emocional y física.

Para estresarse no es necesario vivir situaciones extraordinarias, dado que podemos ver a personas “agobiadas” con asuntos simples, o pensando en lo mucho que tienen que hacer, aunque hagan poco por resolverlo.

Los padres y las madres pueden ser más susceptibles al estrés al tener dificultades para compatibilizar el trabajo, fuera y dentro de casa, con las atenciones que requieren los hijos.

Sin embargo, el estrés no es patrimonio de los adultos, ya que hay bastantes niños y jóvenes que son víctimas del mismo.

Si los padres están estresados resulta bastante probable que los hijos tiendan a contagiarse de dicho estado. A esto hemos de añadir que muchos padres, con la idea de que los hijos estén mejor preparados, les exigen mucho, obligándoles a hacer distintas actividades, además de las escolares.

También se deben tomar en consideración circunstancias que viven los niños y que a los padres pueden pasarles desapercibidas o, sencillamente, no les dan importancia. Por ejemplo, las relaciones con los compañeros, la propia situación familiar (desavenencias, separaciones...), o informaciones que les resulta difícil de encajar.

Para ayudar a eliminar o rebajar el nivel de estrés conviene tomar en cuenta algunas consideraciones:

- ▶ Hay que distinguir entre los problemas y cómo se viven éstos internamente. Se necesita aceptar que las personas tenemos limitaciones, ya que podemos hacer unas cosas y otras no. Se precisa trabajar el campo emocional para aprender a no conflictuarse con los problemas.
- ▶ Va bien entrenarse en ver lo positivo de cada persona, de cada situación y de uno mismo para, así, ganar en autoestima y poder afrontar mejor los problemas.
- ▶ Los niños demandan una atención especial, dado que cuentan con menos experiencia y recursos personales para dar respuestas adecuadas a lo que se les presenta. Necesitan un seguimiento cercano, junto a la protección y orientación de los padres para sus nuevas vivencias.

► Además, se requiere disponer de un tiempo para estar con los hijos, permitirles expresar lo que sienten sin censura y facilitarles actividades para “descargarse”, sin olvidarse de incorporar recursos como la relajación o el humor.