

Equipando a Adolescentes a Sobrellevar

La vida es estresante. Debemos preparar a nuestros hijos a manejar el estrés en maneras saludables. Un individuo preparado para confrontar el estrés efectivamente es mejor preparado para superar los retos de la vida. La mejor manera de protegerlos a nuestros hijos de comportamientos inseguros es equiparlos con estrategias positivas para sobrellevar y reducir el estrés.

Un componente de poder responder efectivamente es poder identificar la causa y la significancia de una situación exigente. La perspectiva de un adolescente de una situación estresante es impulsada por las emociones. Por eso, es posible que él o ella tiene dificultad distinguiendo entre una crisis real y un problema menor. Es probable que nuestro adolescente necesita que le guiemos por el proceso de evaluar la situación que le confronta.

Así como con muchas otras habilidades, nuestros hijos aprenden como sobrellevar por observar como nosotros manejamos nuestro estrés. ¿Cuáles estrategias demostramos? ¿Qué es la primera cosa que hacemos después de decir “hoy fue un día difícil”?

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a usted a demostrar estrategias positivas para sobrellevar las dificultades de la vida.

- **Nutrición y ejercicio:** El cuerpo secreta hormonas cuando estamos estresados. Cuando esas hormonas se acumulan, nos sentimos ansiosos y abrumados. Algunos creen que la mejor manera de disminuir el estrés después de un día difícil es sentarnos en el sofá y comer comida chatarra, pero la verdad es que procesar estas hormonas con una dieta saludable y actividad física nos ayuda a sentirnos en control.
- **Reposo suficiente:** Mientras nos esforzamos para lograr muchas tareas, a menudo sacrificamos el sueño. Personas cansadas no manejan bien el estrés. Nuestros cuerpos necesitan descansar para funcionar de manera óptima. Expertos médicos recomiendan que adultos duerman por 7-9 horas cada noche, y adolescentes por 8-10 horas.
- **Escuchar:** Muchas veces, la mejor manera de procesar una situación es discutirla... sin consejos y juicio. No siempre necesitamos que alguien resuelva nuestros problemas. Puede ser beneficioso hablar con una persona que solamente nos escucha.
- **Liberarse:** Nadie puede hacerlo todo. Nuestros hijos deberían saber que a veces, la mejor manera de sobrellevar es delimitar la cantidad de actividades que llenan nuestros calendarios.
- **Buscar ayuda:** A veces necesitamos ayuda para manejar una situación exigente. Nuestros hijos necesitan saber que es bueno pedir ayuda cuando se confronta a una situación que sobrepasa sus habilidades de manejarla por su cuenta.

Principio de Prevención
Desarrollar estrategias saludables para sobrellevar protege a individuos de tomar decisiones dañosas.

Conversaciones Importantes

Los retos de la vida afectan todos miembros de una familia. El impacto que estrés tiene en una familia se relaciona directamente con los recursos que la familia tiene para procesar y manejar el evento.

Utilice el [Power Talk](#) de este mes, [Our Family Copes Strong](#), para descubrir maneras nuevas para aumentar la capacidad de su familia de sobrellevar las demandas de la vida.



Consejos de tecnología para los papás:

Adolescentes están “enchufados” todo el tiempo. Parece que cada otro momento están haciendo una conexión virtual. Puede ser muy emocionante, pero puede agobiarlos, que dirige al estrés. La tecnología puede inhibir el desarrollo de estrategias efectivas para manejar el estrés. Sabemos que adolescentes a menudo responden al mundo con la parte emocional de sus cerebros (debido a su etapa del desarrollo del cerebro), es posible que nos necesitarán para ayudarlos a determinar fronteras, o límites. Estas fronteras los ayudarán a bajar el estrés y optimizar su capacidad de seguir adelante. Algunos lugares/ momentos en cuales podemos ayudarlos a delimitar el uso de la tecnología:

- ⇒ **La hora de comer:** La hora de comer como una familia es un tiempo importante para conectarse uno al otro y discutir los eventos del día. Sabemos que poder discutir nuestro día es una manera efectiva de procesar el estrés. Cuando estamos distraídos por la tecnología, perdimos esta oportunidad.
- ⇒ **Antes de dormir:** Investigación demuestra que tiempo enfrente de la pantalla una hora antes de dormir puede interrumpir sueño reparador.
- ⇒ **Durante la noche:** Individuos que guardan tecnología en el cuarto donde duermen tienen una baja probabilidad de experimentar sueño ininterrumpido, delimitando nuestra capacidad de sobrellevar.
- ⇒ **En el carro:** Tiempo en el carro es otra oportunidad para platicar y conectarse. Cuando nuestros hijos enviando mensajes de texto o acceden redes sociales en el carro, perdimos esa oportunidad. También, cuando establecemos que el carro es un lugar libre de tecnología, los preparamos para ser conductores seguros en el futuro.

Establecer límites puede ser difícil, pero con cualquier habilidad nueva, se vuelve más fácil con práctica. Ayudar a nuestros adolescentes a establecer límites acerca de la tecnología puede prevenirlos de volverse abrumados por esa misma tecnología.

ThePowerofChoice.info

