

# Acompañando a tu hijo a través de los desafíos

SERIES DE SALUD MENTAL



## Apoyando el crecimiento emocional

Criar a un hijo viene acompañado de muchos desafíos, especialmente cuando se trata de ayudarles a comprender sus emociones y desarrollar las habilidades necesarias para afrontar la vida. Una de las mejores maneras de apoyarlos es reflexionando sobre cómo se fomenta el crecimiento emocional en casa. Aquí hay algunas preguntas que puedes considerar:

### ¿Estamos ampliando su vocabulario emocional?

Si no hablas con frecuencia sobre emociones con tu hijo, comienza a integrar palabras relacionadas con los sentimientos en sus conversaciones cotidianas. Los libros, las películas y las experiencias del día a día pueden ser herramientas valiosas para explorar diferentes emociones juntos. También podrías crear un cuadro de emociones para ayudar a tu hijo a reconocer y expresar lo que siente con mayor facilidad.

### ¿Cómo manejamos los desbordes emocionales?

Cuando tu hijo se siente frustrado o molesto, ¿respondes con calma y empatía? Si mantener la paciencia es un reto, prueba tomar una respiración profunda o contar hasta diez antes de reaccionar. La manera en que respondes a sus emociones le enseñará cómo manejar las suyas propias.

### ¿Practicamos juntos la resolución de problemas?

Si no lo hacen, considera utilizar el juego de roles para trabajar situaciones difíciles. Analizar juntos distintos desafíos ayuda a fortalecer sus habilidades de resolución de problemas y su confianza. Anímalo a pensar en múltiples soluciones en lugar de apresurarse a elegir la primera opción.

### ¿Qué tan constante es el ambiente en nuestro hogar?

Las rutinas brindan seguridad. Si la vida en casa parece impredecible, intenta establecer horarios regulares en el día a día. Un calendario visual puede ser especialmente útil para los niños pequeños, brindándoles una sensación de estabilidad y reduciendo el estrés.

### ¿Estamos reconociendo su crecimiento emocional?

Reconoce el esfuerzo de tu hijo cuando logre gestionar sus emociones de manera asertiva. En lugar de decir simplemente "¡Bien hecho!", sé más específico, por ejemplo: "Me enorgullece cómo respiraste profundo cuando te sentiste enojado." Pequeños momentos de reconocimiento pueden marcar una gran diferencia en el desarrollo de su autorregulación emocional y resiliencia.

## Fomentando una comunicación saludable

Las investigaciones destacan la importancia de crear un entorno que fomente la comunicación abierta y estrategias saludables para afrontar las dificultades. Aquí tienes algunos pasos clave a considerar:

1. Crea un espacio seguro para expresarse: Esto implica escuchar activamente sus pensamientos y sentimientos sin juzgar, lo cual ayuda a generar confianza y les anima a buscar apoyo cuando lo necesiten.
2. Modela estrategias saludables de afrontamiento: Muéstrale a tu hijo cómo enfrentas los desafíos. Puede ser algo tan simple como respirar profundamente o cambiar tu perspectiva ante una situación difícil. Al hacerlo, le estás proporcionando herramientas prácticas para manejar el estrés.
3. Combina la comunicación con habilidades de afrontamiento: Al integrar estas estrategias, le das a tu hijo una base sólida para enfrentar los desafíos de la vida.



# Empoderando el camino de tu hijo

## Desarrollar la confianza a través de los desafíos de la vida

A medida que acompañamos a nuestros hijos en los desafíos de la vida, tenemos la oportunidad de ayudarlos a desarrollar resiliencia. Como padres, queremos que nuestros hijos puedan enfrentar los altibajos de la vida con confianza. La resiliencia —nuestra capacidad de recuperarnos de situaciones difíciles— es una habilidad esencial para la vida, y es algo que podemos ayudarles a fortalecer con el tiempo. Aquí te compartimos algunas formas prácticas de fomentar la resiliencia en tu hijo:

**Comienza con una base sólida:** La resiliencia se construye sobre una base sólida de relaciones saludables, regulación emocional y un sentido de capacidad. Cuando tu hijo se siente seguro y respaldado, está mejor preparado para enfrentar los desafíos de la vida con confianza.

### Estrategias clave para desarrollar la resiliencia:

- **Construye vínculos seguros:** Responder de manera constante a las necesidades de tu hijo crea una base sólida de confianza. Este sentido de seguridad les ayuda a sentirse con la confianza necesaria para enfrentar desafíos, sabiendo que cuentan con el apoyo necesario cuando lo necesitan.
- **Anima a resolver problemas:** Ayuda a tu hijo a ver los desafíos como oportunidades para crecer, trabajando juntos en la búsqueda de soluciones. En lugar de enfocarse solo en lo que salió mal, guíalo a pensar en maneras diferentes de abordar el problema la próxima vez. Esto fomenta la independencia y la confianza en su capacidad para superar obstáculos.
- **Promueve una mentalidad de crecimiento:** Elogia el esfuerzo de tu hijo en lugar del resultado. Ayúdalo a entender que los tropiezos forman parte del aprendizaje y que puede crecer a través de la perseverancia. Esto les enseña a ver los desafíos como oportunidades de desarrollo, en lugar de fracasos.

### El impacto de la resiliencia

- Mejor manejo del estrés
- Mayor capacidad para pedir ayuda cuando la necesita
- Relaciones más profundas
- Mejor desempeño académico
- Mejor salud mental y mayor satisfacción con la vida

**La resiliencia importa:** Un niño resiliente es adaptable, persistente y emocionalmente fuerte. Está mejor preparado para manejar el estrés, enfrentar los desafíos con determinación y seguir intentándolo incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Al fomentar la resiliencia, estás preparando a tu hijo para enfrentar los retos de la vida con valentía y confianza.

"La crianza se trata de guiar a tu hijo a través de la tormenta, incluso cuando tú estás de pie bajo la lluvia."

- Desconocido

## Guía a tu hijo: Fomentando la independencia y el crecimiento

Cuando tu hijo enfrenta desafíos, encontrar el equilibrio entre ofrecer apoyo y darle espacio para encontrar sus propias soluciones es clave. Fomenta el pensamiento crítico haciendo preguntas abiertas como: "¿Qué crees que podría ayudarte en esta situación?" En lugar de intervenir con soluciones, intenta ser su guía, acompañándolo mientras desarrolla habilidades para resolver problemas y aprende de sus errores.

Comparte tus propias experiencias, pero permite que tu hijo decida si quiere aplicar tus consejos. Celebra sus esfuerzos y pequeñas victorias en el camino para fortalecer su confianza y recordarle que es capaz de enfrentar los desafíos.

**ParentGuidance.org** ofrece varios cursos gratuitos para ayudarte a mejorar tu autocompasión, atención plena (mindfulness) y habilidades de como manejar la ansiedad y el estrés diario. Usa nuestra función de "BUSQUEDA" para encontrar más información sobre "apoyo".



### Fuentes citadas

Bernstein, J. (11 de julio de 2024). 3 ways to help your adult child be more open with you. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/liking-the-child-you-love/202407/3-ways-to-help-your-adult-child-be-more-open-with-you>

Masten, A. S. (mayo de 2024). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. <https://www.child-encyclopedia.com/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood>

Moore, L. (20 de mayo de 2022). Parenting Strategies for Improving Kids' Behavior. *Psych Central*. <https://psychcentral.com/health/parenting-strategies-for-behavioral-issues-that-work>

P., A. (23 de agosto de 2024). 7 strategies parents can use to help raise complex kids. *USU*. <https://extension.usu.edu/hru/blog/7-strategies-parents-can-use-to-help-raise-complex-kids>

University of California San Francisco. (6 de abril de 2023). Building resilience in children by supporting parents and caregivers. *Department of Pediatrics*. <https://pediatrics.ucsf.edu/news/building-resilience-children-supporting-parents-and-caregivers>

Weir, K. (21 de abril de 2023). How to help kids understand and manage their emotions. *American Psychological Association*. <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>

