Pautas adicionales de cómo sobrellevar situaciones

Para sí mismo

- Acéptese como es.
- Coma y duerma bien.
- No piense en el pasado; deje ir la rabia y el dolor.
- Abandone los objetivos grandes por otros más pequeños.
- Cuide sus relaciones con su mujer o con otros adultos. Designe una salida semanal para padres.
- Dese tiempo para relajarse.
- Pase tiempo con gente que a usted le gusta.
- No se preocupe en exceso por sus hijos.
- Haga ejercicios.
- Haga algo bonito para alguien.

Para sus hijos

- Muéstreles alternativas.
- Asegúrese de que coman y duerman bien.
- Explíqueles con palabras que puedan entender.
- Reconozca sus sentimientos.
- Supervise lo que eligen ver por la televisión.
- No les hable de problemas que estén más allá de su nivel de comprensión.
- Ponga limites, déjeles claro cual es un comportamiento adecuado.
- Deje que tomen sus propias decisiones dentro de un marco aceptable de posibles opciones.
- Haga algo que le guste tanto a usted como a su hijo.

Si usted se encuentra perdido, pida ayuda

Si la presión normal y las dificultades se le escapan de las manos y se le han agotado todos los medios de lidiar con ellas, usted puede recibir ayuda de un profesional.

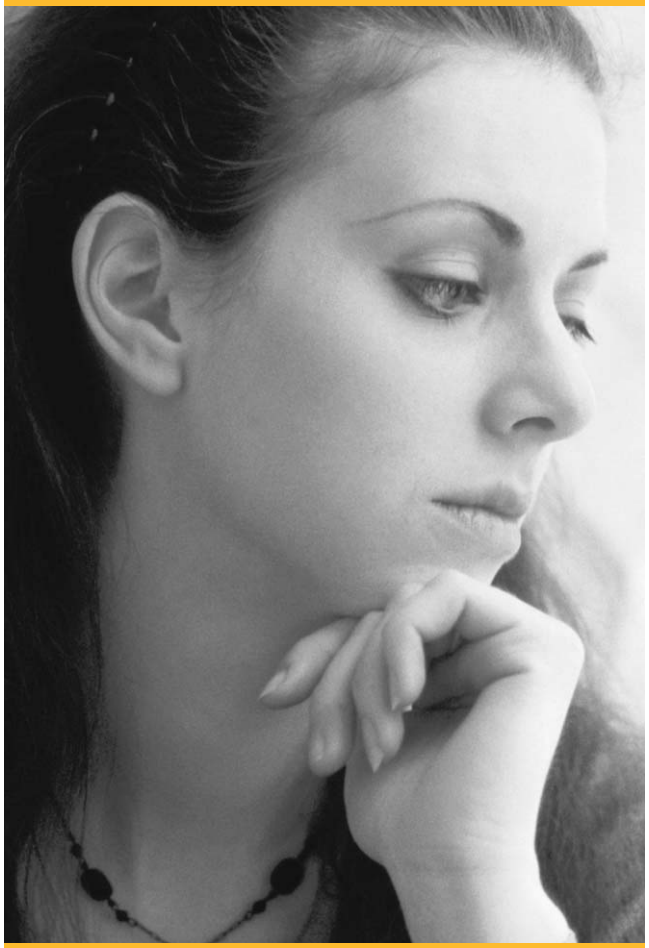
Los expertos en Bradley se dedican a sanar los corazones y mentes de los niños y sus familias. A veces, simplemente una pequeña ayuda puede prevenir que problemas de corta duración se conviertan en problemas mucho más serios. **Llame a cualquier hora al: (401) 432-1000.**

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 36
Providence, RI

Bradley Hospital
A Lifespan Partner

1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, Rhode Island 02915
(401) 432-1000

Los cambios difíciles en la vida



Bradley Hospital
A Lifespan Partner

"Sanando los corazones y las mentes de los niños y sus familias."

El crecimiento trae muchos cambios

Los niños al crecer se enfrentan a muchos cambios. Algunos de estos son los cambios biológicos o físicos normales durante el desarrollo, tales como "los terribles dos", la caída de dientes, el miedo a la oscuridad, la menstruación y la pubertad.

Otros cambios se les imponen a los niños: la muerte de algún familiar o amigo, el cambio de casa o de escuela, soportar una enfermedad física o un accidente o el divorcio. Los niños necesitan un ambiente constante de atención y cariño para pasar con éxito por dichos cambios y retos.

Las etapas normales del desarrollo

Muchos padres tienen una buena idea de lo que constituye un desarrollo normal del niño. Saben que el orinarse en la cama no es importante a la edad de 2 años, pero puede serlo a los 13. Las rabietas que se le toleran a un niño de dos años son inaceptables en un niño más mayor.

Convertirse en padre es un cambio evolutivo en sí. Especialmente para los que son padres por primera vez, hay demasiados retos, preocupaciones y miedos pero muy pocas directrices.

Los problemas emocionales son una parte normal y saludable en el desarrollo del niño. Tratar con estos problemas puede ser una oportunidad para los padres de conocerse a sí mismos y a sus hijos.

No todos los niños responden de igual forma incluso en situaciones similares, por lo tanto los padres con varios niños pueden tener ciertas sorpresas. Los padres necesitan ajustarse en sus reacciones al temperamento y personalidad individual de cada uno de sus hijos.

Los libros, revistas, casetes, cursos y grupos de apoyo están a su disposición como orientación. Les recomendamos a ustedes, a sus propios padres, a sus familiares y al médico familiar el utilizarlos.

De la misma manera que los padres luchan así lo hacen sus hijos.

Los adultos se enfrentan a factores estresantes, físicos, económicos, emocionales y espirituales.

El divorcio es un ejemplo común de esta tensión contemporánea. Frecuentemente es un proceso largo. Puede que pasen meses o incluso años de angustia antes y después del fallo judicial.

A menudo, el divorcio en sí no es el problema, es la interrupción de la rutina y de las relaciones familiares lo que causa la tensión.

Durante el tiempo que los adultos sufren de la soledad, el sentido de culpabilidad o la rabia, puede que ellos no tengan la energía o los recursos para responder a las necesidades de los hijos y es en estos momentos que sus hijos más los necesitan.

Síntomas de dificultad transitoria

En los padres:

- Abuso del alcohol u otras drogas.
- Dificultad para dormir.
- Comportamiento abusivo.
- Comportamiento rígido; uso de viejos métodos de resolver problemas, incluso cuando estos métodos no funcionan.
- Volverse propenso a los accidentes.
- Comer en exceso.
- Recluirse de los demás.

En los menores:

- Pesadillas.
- Conducta regresiva.
- Hablar de sentirse sin valor.
- Hiperactividad dirigida a los adultos.
- Entablar relaciones indiscriminadas.
- Incremento de los miedos y de las preocupaciones.
- Irritabilidad.
- Cambios erráticos de humor.

Consejos que han funcionado por generaciones

Tanto los padres como los niños necesitan amortiguadores de la tensión causada por los cambios. El mejor amortiguador es hablar con alguien capaz de entender que es lo que se está experimentando.

Los niños necesitan más. Ellos quieren consistencia, seguridad y previsión en su ambiente. Ellos quieren estar con adultos que entiendan su mundo.

La sociedad ha desarrollado muchos rituales para reforzar los sentimientos de consistencia y seguridad. Dichos rituales pueden ayudar a las familias e individuos durante las transiciones y prepararlos para los cambios venideros. Por ejemplo:

- Las fiestas de cumpleaños celebran las etapas de una nueva vida y las obligaciones de la edad.
- Las confirmaciones y bar mitzvahs significan el paso a la edad adulta y nuevas responsabilidades.
- Los bailes de la escuela, exámenes de entrada y graduaciones son actividades de adolescentes que marcan una transición.
- Los funerales nos ayudan a superar la muerte y el luto.

Los rituales nos ayudan a obtener más perspectiva. Así como nuestros hijos se enfrentan con nuevos retos, nosotros necesitamos ayudarlos a comprender que es lo que tienen por delante.

Lo más importante que debemos recordar es que los retos tienen su lado positivo. Al trabajar a través de esos retos con su hijo, usted desarrolla un "lenguaje" y una base de experiencia para lidiar con nuevas emociones y sucesos en la vida.

Si un problema es nuevo para usted, también este ayuda a sus hijos a ver como usted consulta otras fuentes de ayuda como son los amigos, los familiares, los libros, los profesionales o grupos de solidaridad. De esta manera usted enseña habilidades necesarias en la vida y demuestra como conseguir solidaridad y solucionar los problemas.