



Ayudando a su adolescente a lidiar con el estrés



Descripción general

Los años de la adolescencia son difíciles para todos. Su hijo adolescente está lidiando con tareas escolares más complicadas, nuevos círculos sociales y tal vez con un trabajo de tiempo parcial; todo ello con un cerebro que todavía se está desarrollando. Esa es una fórmula para el estrés. Aquí le mostramos cómo descifrar las señales del estrés adolescente y algunas formas de brindar apoyo.

Conozca las señales

Un adolescente estresado puede parecer irritable o enojado y puede llorar con facilidad. Es posible que tenga dolores de cabeza y de estómago. Es posible que duerma demasiado o no lo suficiente y que se sienta cansado durante el día. Es posible que su hijo adolescente parezca retraído y excesivamente preocupado. Y, es posible que usted vea señales de uso de drogas o alcohol.

Bríndele su apoyo

Si su hijo está teniendo problemas con el estrés, usted puede ayudar. Hable con su adolescente y escuche lo que tiene que decir. No le dé consejos, si no se los pide. Pase tiempo con ellos. Cree rituales tales como cenas familiares y noches de película. Apóyelo en las cosas que hace. Trate de estar presente para cosas como competencias deportivas, y actuaciones. Y sea un buen modelo a seguir.

Enfóquese en la salud

Recuerde que es más fácil vencer el estrés con un cuerpo sano. Por lo tanto, alimente a su hijo adolescente con comidas y refrigerios nutritivos. Asegúrese de que duerma lo suficiente. Y alíentelo a hacer ejercicio en forma regular.

Evite los tropiezos

Es posible que se vea tentado a resolver los problemas de su hijo adolescente. Pero no lo haga. Parte de crecer es aprender a manejar el estrés por su propia cuenta. Por eso, ayude guiándolo, pero deje que solucione sus propios problemas. No demande perfección. Su hijo adolescente cometerá errores y eso está bien. Si ve señales de depresión o de otros problemas de salud mental, consiga ayuda tan pronto como le sea posible.

Conclusión

Con su paciencia y su guía, su hijo adolescente puede aprender a manejar el estrés con éxito.

Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.