

# Pronóstico de Salud Mental Infantil:

## ¡Espere un mal comportamiento, berrinches y plática descarada esta semana!

- Ninguno de nosotros hacemos bien en cambiar nuestras rutinas y es aún más difícil en nuestros niños y jóvenes.
- Este es un momento de gran estrés para cada miembro de la sociedad y eso incluye a nuestros hijos.
- Los niños y jóvenes expresan su estrés a través de sus comportamientos.
- Se sienten tristes por extrañar a sus amigos, maestros y actividades.
- Se sienten asustados porque este es un momento estresante para el mundo.
- Se sienten aburridos y confundidos porque no están acostumbrados a estar en casa todo el día.
- En lugar de decirle esto en palabras, le dicen a través de berrinches, mal humor, y no seguir las reglas de la casa.

### ¿Qué hacer?

Ahora es el momento de ser **flexible**. Es importante responder a las emociones de su hijo con **empatía** y concentrarse en **crear una conexión**. Para evitar luchas innecesarias de poder, practique reconocer la emoción que impulsa el comportamiento o la actitud de su hijo o adolescente:

- "Uno se siente molesto en venir a cenar. Te escucho."
- "Uno se siente decepcionado, no podemos ir al juego de baloncesto. Te escucho."
- "Uno se siente enojado porque te hice que dejaras de jugar videojuegos. Es difícil de parar cuando uno se estas divirtiendo".

Para los niños mayores y preadolescentes, incluso podría decir,

- "Estoy decepcionado por perder en cosas también."

### Dale a las Emociones una Salida

Usted es la salida para la tormenta de emociones niños y jóvenes están sintiendo.

- **Deje** que los niños pequeños hagan **berrinches** en un lugar seguro (en una alfombra, en una cuna, en su falda) y luego consuélelos cuando se cansen.
- **Deje** que los adolescentes **cierran de golpe** las puertas y luego cuenten con ellos una vez que se hayan calmado.

**Está bien** tomar descansos de uno al otro tanto como su espacio lo permita. Es mejor para los dos que se calmen antes de tratar de hacer las paces.

### Volver a Conectar después de un Conflicto

**El conflicto es normal** e inevitable, especialmente en este momento. Sin embargo, es muy importante **volver a conectarse** con su hijo o adolescente después de haber tenido un conflicto.

- **Modelo disculpándose**, "Lo siento haber perdido mi genio y le grité".
- Dele a su hijo o adolescente la oportunidad de hablar sobre lo que están sintiendo. "Seguro que te enojaste cuando te pedí que hicieras tu tarea. Dime qué te hizo enojar". Luego escuche sin juzgar su explicación.
- Si su hijo o adolescente explotó o lo llamó un nombre, proporcione una manera de **hacer las paces**. Por ejemplo, darles una pequeña tarea en la casa. Esto ayuda a los niños a dejar ir los sentimientos incómodos cuando reconocen que han cometido un error.