

LA ANSIEDAD

La ansiedad en los niños (ansiedad infantil) es más común de lo que te imaginas, de hecho, va entre el 5 al 21% de la población actualmente, la buena noticia, es que como adultos tenemos muchísimas posibilidades para poder ayudarles, en nuestras manos tenemos mucho de lo que los niños necesitan para poder bajar sus niveles de estrés y ansiedad.

¿Cómo darte cuenta de que un niño está teniendo ansiedad?

Hay diferentes tipos de estrés o ansiedad que un niño puede estar presentando, y es importante que puedas diferenciar entre cuatro cosas diferentes:

- Exceso de estrés y tensión física
- Aparición de miedos “normales” del desarrollo
- Ansiedad por separación
- Trastorno de ansiedad: episodios de pánico, preocupación obsesiva, fobias o ansiedad generalizada

1. Exceso de estrés o tensión física

Cuando un niño tiene exceso de estrés o tensión física lo manifestará con dolores de cabeza, episodios de berrinches muy frecuentes y difíciles de calmar, cansancio, falta de apetito, irritabilidad, problemas para dormir (diferente a como normalmente ya estaba durmiendo), arranques de ira (golpear o aventar cosas con mucha intensidad), problemas digestivos e inclusive alergias en la piel, dificultad para concentrarse con algo de su interés (los niños tienen lapsos de concentración de 15 minutos y no habríamos de esperar más de ellos en los 1eros años), entre otros.

2. Miedos normales del desarrollo

Por otro lado, hay miedos normales a lo largo del desarrollo del niño, como por ejemplo, el miedo a los extraños, a la oscuridad, a quedarse sólo, e inclusive a la muerte alrededor de los 8 o 9 años, miedo a algunos animales o sonidos...etc. Estos miedos demuestran que se van dando cuenta de más cosas, son normales y en teoría no deberían de durar mucho tiempo. Cuando estos miedos imposibilitan demasiado lo que hace normalmente o le impide estar en paz por mucho tiempo o no hay manera de calmarlo ante estos, entonces sí necesita atención pues probablemente se esté desarrollando una fobia o trastorno de ansiedad.

3. Ansiedad por separación

Después, está la ansiedad por separación, la cual es totalmente normal empezando alrededor de los 8 meses de edad hasta los 2 o 3 años. Esto es, que sienten angustia cuando alguno de sus padres o la figura con la que generó apego, se aleja o desaparece. Esta ansiedad por separación disminuye mucho si se le explica al niño lo que está pasando y si se le enseña sobre cómo las cosas que desaparecen ahí siguen aunque no las vea, así como teniendo tiempo de calidad con él donde se le preste toda la atención posible aunque sea por 10 minutos al día.

4. Trastornos de ansiedad

Y finalmente, los trastornos de ansiedad ya son cuando un niño tiene más de 6 meses con síntomas como preocupación, irritabilidad, miedos, angustia, evitación a cuestiones que le impiden llevar a cabo su rutina normal, síntomas físicos recurrentes como el dolor de cabeza, problemas digestivos, problemas de sueño ya más constantes, los mismos berrinches e irritabilidad pero más duradero y frecuente o bien, cuando come en exceso o hace alguna conducta de manera compulsiva y casi adictiva, así como cuando demuestra una muy baja tolerancia a la frustración de cuando las cosas no salen como quiere, o una inclinación excesiva al perfeccionismo, preocupación por su desempeño escolar o social, entre otros. En este post te quiero compartir específicamente las causas y lo que puedes hacer respecto al estrés y ansiedad en general.

¿Cuáles son las causas de la ansiedad infantil?

Depende mucho de la edad del niño, pero digamos que antes de la adolescencia, las principales causas de la ansiedad en los niños son las siguientes:

- Está atravesando por un cambio importante en su desarrollo, o bien, un cambio de casa, la llegada de un hermano o la pérdida de un ser querido
- Demasiado tiempo viendo televisión o mirando el móvil y poco tiempo moviéndose físicamente
- No tiene un orden en su rutina diaria, vive con constantes cambios impredecibles, afectando sus horarios de sueño y alimentación
- Ausencia de límites claros por parte de sus cuidadores
- Inestabilidad familiar (conflictos entre sus padres)
- Separación traumática (sin acuerdos, diálogo...) en la pareja
- Abandono o ausencias repentinas de alguno de los padres, sin recibir explicación alguna
- Vivir bajo situaciones de abuso físico, emocional o psicológico
- Disfunción familiar, que lo lleva a tomar responsabilidades y cargar con pesos que no le corresponden
- Falta de contacto y expresión de lo que siente
- Alto consumo de azúcar y colorantes (o simplemente más del que necesita)
- Exceso de actividades o estimulación a lo largo del día lo cual no le permite descansar
- Está viviendo alguna situación incómoda en su escuela donde no se siente aceptado o incluido
- Por alguna de estas u otras razones, siente miedo y falta de confianza en sí mismo que no sabe identificar ni canalizar
- Falta de espacios de contacto genuino y de calidad con su padre, madre o personas a su cuidado
- Vivió algún evento traumático y muy difícil de procesar y está presentando estrés postraumático

Como verás, las razones pueden ser muchas, y necesitarás evaluar qué puede ser en tu casa o en la rutina del niño lo que no está funcionando.

El niño como reflejo de la familia

Los niños que presentan algún “trastorno” emocional, normalmente son el síntoma de alguna disfunción en la familia que no se está “viendo”, y entonces, el niño normalmente funciona como evidencia de que hay algún problema que se necesita atender.

Creo que no es adecuado pensar que el niño con ansiedad sea el que está mal, que salió dañado o está más débil que los demás.

Al contrario, probablemente se trate del que al ser más fuerte y a su vez sensible, está asumiendo el rol “dar traslado” (ser el emergente) de que algo no está funcionando y que es momento de hacer un alto y poner atención como familia, para resolverlo.

No se trata tanto de trabajar nada más con el niño, sino con el sistema en general. Normalmente cuando los padres ponen orden en sus rutinas, aprenden a tener inteligencia emocional (entre ellos y con sus hijos), mejoran sus hábitos diarios, así como cuando se relajan y entran en contacto genuino con sus hijos, asumiendo sus roles de padres sin delegar responsabilidades que no les corresponden... los niños responden muy bien.

Entonces, aquí comparto algunas ideas para que le ayudes a tu hijo a “recuperar” su equilibrio.

15 IDEAS PARA BAJAR LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS.

1. Primero, mantén tú la calma ante lo que estás viviendo

Para ayudarle a tu hijo es importante que no te culpes en exceso por lo que está viviendo, que aceptes que ya es un hecho que está teniendo estrés o ansiedad y que no te regañes de más: Mejor genera conciencia de qué es lo que puedes hacer para ayudarle a partir de ahora.

Tampoco te avergüences, el que los niños tengan hoy en día ansiedad, es un síntoma de que como sociedad necesitamos cambiar muchas cosas que no están funcionando bien, y mejor enfócate en modificar todo eso que ya no está funcionando en tu dinámica familiar o cotidiana, y recuerda que puedes aprovechar esto para incluir en ti y en tu familia nuevas prácticas emocionales, físicas y mentales que le ayuden a todos. La ansiedad en el pequeño de la familia puede ayudar para mejorar muchas cosas que no estaban funcionando.

2. Charla con él (hablando menos y escuchándole más)

Muchas veces los papás se sientan a “platicar” con sus hijos, para hablar y hablar y hablar y decirles qué hacer, explicándoles en lo que están mal y lo que tienen que hacer para estar bien, usando lenguaje muy básico de bueno o malo y creyendo que sus hijos con eso cambiarán. No funciona así, en realidad, es al revés. Se trata de que te sientes a escuchar, y descubrir el inmenso e increíble mundo que está sucediendo dentro de tu hijo, tenga la edad que tenga.

Si todavía no tiene lenguaje entonces siéntate a su altura en el suelo, en su habitación y permítele que juegue lo que quiera mientras que lo observas y entras en contacto con él tratando de sentir y entender por lo que está pasando. ¿Y si ya habla... se trata de que le preguntes “de qué tienes miedo? qué te preocupa?” sin responder cosas como “no pasa nada, no tienes por qué preocuparte” y mejor responder cosas como... “te entiendo, en algún momento cuando era niño también sentí miedo”, “te entiendo... yo te acompaño y juntos vamos a encontrar la forma de que te sientas mejor”.

El niño y el adulto, lo que más necesitamos es empatía y comprensión, no que se nos diga en qué estamos mal y qué tenemos que hacer, simplemente, que se nos acompañe en el camino de ser humanos y se nos brinde fortaleza estando ahí, a nuestro lado. Entonces, acompáñalo, escúchalo, y gestiona tus propias emociones que se mueven cuando te duele verlo pasando por esto, pero no quieras hacer como que tú no sientes, que el miedo es de débiles o que está mal sentirse así, pues entonces le harás sentir que es un “raro” por sentirse así, cuando aceptémoslo, tú también has sentido miedo en algún momento de tu vida.

Hazle ver que tú también sientes pero que has aprendido a... no sé, aceptar lo que sientes y usarlo para superar los momentos difíciles, a encontrar tu propia fortaleza, a conocerte a ti mismo y descubrir lo que eres capaz de hacer... Para ayudarle a tu hijo, será importante que tú mismo recuerdes esos momentos de tu infancia donde te sentiste parecido, y te preguntes ¿qué me hubiera gustado que hicieran mis papás? y entonces... no lo dudes y hazlo, seguramente es lo que necesita tu hijo.

3. Explícale lo que está sintiendo, sin censurar o minimizar lo que te cuente

Una vez que lo escuchas puedes entonces explicarle lo que le está pasando. Tan básico como “estás creciendo”, “te sientes con miedo porque no sabes lo que va a pasar”, “te sientes presionado por sacar buenas calificaciones”, “te sientes comparado”, “sientes que necesitas más atención de mí”, “no tienes claro qué pasa con nosotros”, etc. etc.

Clarificarle lo que le está pasando como si fueras su propio espejo, es de gran ayuda. Lo que sea que tú percibas que está sintiendo, refléjaselo, pues él o ella no sabe lo que siente y el descubrirlo y ponerle palabras ayuda mucho para empezar a gestionarlo. Imagínate la angustia de sentir una cantidad de cosas dentro y no saber qué es eso.

4. Después, ayúdale a canalizar eso que siente

Entonces, ya lo escuchaste, ya le explicaste qué le pasa, y ahora se trata de ayudarlo a canalizar lo que siente. Esto lo puedes hacer con una hoja y colores, diciéndole que dibuje lo que siente. También puede ser que vayan a un lugar donde pueda gritar con todas sus fuerzas la frustración, el enojo o el miedo, si tiene algún miedo a fantasmas o monstruos, puedes acompañarlo a abrir la puerta del armario, guardarropa, aseo... y enfrentarlo. Se trata de que canalice lo que siente y enfrente eso que siente, para que pueda también relajarse e inclusive llorar. Si ya tiene bastante lenguaje y puede expresar lo que siente con sus propias palabras... pues mejor, pero a veces necesitan de otros recursos para hacerlo.

5. Compártele cuál sí es la realidad

Con esto me refiero a que identifiques cuál es el miedo o la preocupación que está teniendo, y que veas cuál es la distorsión o lo que no es verdad dentro de ese miedo, y no se trata de que le digas “tu miedo no es verdad”, sino que le ayudes a descubrir por qué no es verdad en el presente. Aquí necesitarás aplicar tu creatividad, pero por ejemplo, si te dice que tiene miedo a que alguno de sus padres muera, le puedes preguntar “qué sientes que pasaría si alguno de tus padres muere?”, la respuesta más común es “me quedaría sólo” y entonces, sería ayudarlo a descubrir que puede estar sólo y que no hay peligro en eso, puedes ayudarlo a ver cuáles son sus fortalezas y por qué podría disfrutar de estar con él mismo. La idea es que más que decirle, lo acompañes en descubrir la verdad más allá de lo que piensa que puede pasar, y que llegue a pensamientos más realistas y flexibles, a que descubra la realidad sin aumentar de proporción los miedos.

6. Enséñale lo increíble que es vivir en el presente

Los niños ya saben estar en el presente, pero de repente, empiezan a aprender a fugarse de él, y se trata de que le ayudes a regresar a lo que ya sabe hacer desde que nació, y que juntos disfruten de actividades en el presente. Intenta platicar sobre lo que está pasando en el momento y no tanto sobre lo que pasó o sobre lo que va a pasar, pues muchas veces somos nosotros los adultos los que los separamos del presente, los interrumpimos de sus actividades y en lugar de conectar con ellos, hablamos y hablamos sobre lo que hicimos o vamos a hacer. Conecta con tu hijo en actividades donde no tengas que estar “encima de él o ella” dirigiendo, delimitando, regañando... etc. Salgan a la naturaleza, salgan de la rutina, hagan algo diferente que no involucre “estímulo-fuga-estímulo”. Intenta buscar actividades como ir a patinar, andar en bici, ir a algún lugar a nadar a contemplar algo de la naturaleza.. sácalo de la rutina de tecnología-tarea-exigencias, etc.

7. Modifica su dieta de alimentos y de tecnología

Te invito a que reflexiones sin caer en excesos o en obsesiones, pero que sí consideres que es algo muy importante bajar la cantidad de azúcar y colorantes en la dieta de los niños, así como en disminuir radicalmente el tiempo que pasan frente a una pantalla. Estas dos cosas están íntimamente relacionadas con el estrés, la ansiedad y el déficit de atención en los niños, y es bastante químico, a nivel de cerebro, que el azúcar, los colorantes y las pantallas, tienen un efecto no muy agradable a nivel cerebral. Además, imagínate: Un niño está hecho para estar activo todo el día, es a través del movimiento físico que conecta las neuronas en su cerebro y aprende, pero les pedimos que consuman más azúcar, teniendo más energía aún, y que no la usen ni la gasten mientras que están sentados frente a una pantalla. ¿el resultado? una dinamita en el interior que no sabe cómo salir, y de ahí viene la angustia, la desesperación y los berrinches. Es muy importante que del 50 al 80% del día los niños estén en movimiento y que su dieta sea equilibrada, no dejando pasar más de 4 horas sin alimentos, pues entonces el azúcar baja y eso también genera desequilibrio. Y que quites de tu alacena todos esos alimentos que traen colorantes y azúcar añadidos. Verás la diferencia.

8. Ponle un ritmo, no rígido, de rutinas predecibles con énfasis en el sueño

Y después, más que rutina, los niños necesitan un ritmo predecible de actividades, las cuales giran bastante alrededor del sueño. Dormir para los niños es igual de importante que comer, y cuando no obtienen el sueño suficiente, su cerebro entra en modalidad “Elvira” (la niña que explotaba de los Looney Tunes?) y se pone muy difícil la situación. Entonces, dale importancia a que tenga un horario para irse a dormir, con una rutina previa para que sea lo más predecible posible, y que esté durmiendo las suficientes horas. Puedes revisar esta tabla para ver si estás más o menos en lo que se necesita.

9. Dale tiempo de calidad y de conexión

Si algo quieren los niños, es conectar con sus padres y los adultos importantes de sus vidas. Y para conectar, no necesitan que estés diciéndole todo el día qué hacer... necesitan que les dediques por lo menos 10 minutos al día, de total atención. En este tiempo, es importante que los mires a los ojos, que te pongas a su altura, que los sigas a las actividades que ellos quieran hacer y que no quieras dirigir. A veces como papás se nos olvida que también se trata de divertirnos con nuestros hijos, entonces, déjale que te enseñe cómo es que se divierte uno en esta vida. Déjate fluir en este tiempo de calidad con tu hijo o hija, y sé espontáneo, juega y déjate reír con ellos, muévete también, corre, salta o baila con ellos... es importante que tengas estos momentos tú también con ellos, pues te recuerda el propósito de esforzarte cada día y te llena el corazón al igual que se los llenas a ellos.

10. Ejercicio y actividad física

Hago énfasis en este punto, pues como te decía antes, los niños están hechos para moverse. Si pasan todo el día en una sillita de coche, para llegar a un corral, para crecer y estar sentados en un salón y llegar a casa a sentarse a ver la tele.. es normal que el niño tenga estrés o ansiedad. No se trata de que lo llenes de clases extracurriculares, se trata de que tú también te actives, y se activen juntos a estar más en movimiento, y movimiento libre. Según la edad, ten objetos que le motiven a moverse, o simplemente un área libre con una pelota, creo que eso funciona a cualquier edad. El deporte y la actividad física realmente es el canal para gestionar el estrés y la ansiedad, ya ves a Michael Phelps que lo había diagnosticado con TDA y a través de la natación “se curó”, y es porque la mayoría de los niños lo necesitan, y encima, hay niños activos que lo necesitan más. Por eso, te recomiendo de nuevo, que te deshagas de las pantallas de tu casa durante el 90% del día, y se activen todos físicamente, la natación es uno de los mejores ejercicios, y también pueden empezar a hacer yoga como familia, es increíble ver esos mini cuerpecitos haciendo cosas que ni te imaginas ya que no han perdido la flexibilidad aún.

11. Incluye el disfrute y la diversión como parte de su vida

A veces observo niños que son como pequeños adultitos, y esto es porque los hemos hecho a nuestra realidad, en lugar de permitirles vivir su infancia. El disfrute, el gozo y la diversión que se dan en la conexión del momento presente, es precisamente lo que hace la infancia algo tan especial, y es lo que tus hijos te vienen a recordar cómo hacer. Entonces, reactiva esa parte de ti e invita a tu hijo para que juntos reconecten con la diversión.

12. Ayúdale a descubrir su propia fortaleza y a enfrentar con valentía

Cuando sientas que sus miedos o preocupaciones ya sobrepasaron el límite de lo normal, es muy importante que le ayudes a conocerse a sí mismo, que le reflejes y le hagas ver cuáles son sus fortalezas y sus cualidades, y que le acompañes a irse enfrentando poco a poco a aquellas cosas que teme, confirmando que sí pudo y que sí es capaz, que sí puede esforzarse para superar esos miedos. Pueden hacer listas de “cómo soy”, e inclusive un dibujo de cuerpo entero en una hoja grandota donde tú dibujas su cuerpo y entre los dos van escribiendo sus propias cualidades, sus fortalezas, sus dones y talentos. Mientras más se conozca y se valore a sí mismo, más podrá confiar para enfrentarse a las situaciones difíciles de su vida.

13. No le des responsabilidades que no les tocan

Ya sea que se las des o tu hijo las tome por alguna extraña razón... los niños no son responsables de prácticamente... nada que tenga que ver contigo. O sea, no son responsables de cuidarte, de apapacharte, de unir a la familia, de cuidar a un hermanito, de ser el mejor de la clase, de salvar al mundo... los niños no son responsables más que de aprender y crecer, conociéndose a sí mismos y divirtiéndose de paso. Algunas veces, por ignorancia, les decimos cosas a los niños o les hacemos sentir esas responsabilidades sin darnos cuenta. Como por ejemplo, cuando les dices que “sigo con tu papá porque te quiero a ti”, “ayúdame a no sentirme mal, sé buen niño y tráeme un vaso de agua”, etc. El punto es que necesitas cuidarte tú a ti, encargarte de tus asuntos con tu pareja tú, resolverlo entre ustedes, explicarles a los niños qué está pasando si es que hay conflictos seguidos, para no dejar todo a su imaginación, y dejando muy en claro, que ellos no son culpables ni tienen la responsabilidad de hacerte sentir mejor.

14. Cuida lo que les dices y los miedos que les puedes estar sembrando sin querer

Yo sé que desde la desesperación, como padres... a veces decimos cosas que no queremos decir. Pero de todas formas, hay que mordernos la lengua y evitar decir cosas como “si no vienes te voy a dejar”, “te voy a dejar sólo si sigues chillando”, “me voy a ir sin ti”, “nadie te va a querer si sigues haciendo eso”, “mira cómo te están viendo los otros niños”, “por qué no eres como tu primo fulanito”, “dame la mano o te van a robar” (la peor desde mi punto de vista) etc. Registra durante una semana cuáles son las frases que le dices a tu hijo con el fin de controlarlo o lograr que haga lo que tú quieres, y revisa si son frases que infunden miedo, angustia, incertidumbre o amenaza. Cámbialas por frases que reflejen lo que le está pasando y explicándole lo que le quieres pedir. A los niños a veces por nuestra propia frustración de no poder controlarlos, lo hacemos enfundando miedo y vergüenza; los controlamos en base al miedo de perderte, al miedo al rechazo o al ridículo o al miedo a que le pase algo malo como “Santa Claus no te traerá juguetes”. Imagínate ser tu hijo o tu hija y que tu mamá o papá te digan eso, simplemente ponte en sus zapatos, revisa las frases que dices y si identificas que son de este estilo, deja de usarlas y busca formas más sanas de comunicarte con tus hijos para que te escuchen, mientras que practicas la paciencia y usas tu imaginación.

15. Aprendan sobre inteligencia emocional

Tener un hijo es una excelente oportunidad para aprender la inteligencia emocional que quizás de niño o niña no te dieron... y si sí te la dieron, para reforzarla. Puedes leer libros con ellos sobre inteligencia emocional, y poner en práctica lo que juntos van aprendiendo, hace que mejores tú en este sentido y que modifiques absolutamente el ambiente familiar y la manera en la que los que están ahí se sienten. Lo básico para la inteligencia emocional es poder nombrar las emociones y sentimientos por lo que son, sin querer quitarlas o negarlas, sin juzgarlas.. “ay no seas penosito” hay que cambiarlo por “estás sintiendo miedo, está bien”, y después, identificar en qué parte del cuerpo se siente esa emoción, sentirla... para poder ir la relajando con la respiración. Intenta que en tu casa y en tu familia se acepten las emociones, pues si algo son los niños, son una bola de emociones, y mientras más se quieran reprimir y controlar, pues más leña le estás echando al fuego de la ansiedad.

16. Pon límites sanos

Un límite no es una amenaza, chantaje, mucho menos es un golpe ni un grito. Un límite sano es explicarle a medida de lo posible a tu hijo por qué no puedes permitirle que haga ciertas cosas; cosas que le ponen en peligro o que no van de acuerdo a los valores que quieres infundirles. Los límites sanos son los que son claros para todos, son constantes, son lógicos y son puestos con amor pero con seguridad por tu parte. A veces por no querer dañar a nuestros hijos no ponemos límites, yo me di cuenta de esto en los primeros meses de que nació mi hijo, pero después comprendí que no ponerle límites era precisamente hacerle daño, pues no tenía claro “hasta dónde llego”, imagínate la angustia, de no tener contención, de no saber qué sí y qué no puedes hacer, que a veces sí puedas y otras no... que no esté claro tu status en la casa.

Sin importar la edad, puedes transmitir estos límites con amor, y si de repente flaqueas no pasa nada, les dices “hace rato te deje ver la tele más de lo que yo quería, pero ahora ya se terminó”. La idea es que seas asertivo y que no permitas cosas que tú sabes que después no les vas a dejar, que seas claro en las excepciones, que aclares tu expectativa... y que les expliques, por favor, explícales lo que está pasando y lo que esperes que pase, y según la edad, vete abriendo a la totalidad de posibilidades en la negociación.

17. Sé el líder que te gustaría ser

Yo en lo personal sigo mucho el blog de [Janet Lansbury](#), ella habla sobre paternidad consciente y me encanta un término que comparte mucho sobre “Sé su líder”. Los niños no necesitan jefes ni autoridades rígidas y estrictas, necesitan líderes que les guíen empáticamente por un camino que tú mismo quieres recorrer junto con ellos. Y entonces, en esos momentos difíciles... mentalízate: *“Soy el líder positivo y empático que necesita. Y sí, soy el mejor líder que puede tener en este momento, y sí, confío en que puedo serlo”*. Y entonces, tu actitud cambia y dejas de luchar contra tu hijo y lo ves con otros ojos y tú mismo te sientes diferente. Investiga sobre tipos de liderazgo que existen y elige cuál quieres ser para tus hijos, en lugar de “tengo que ser su padre y me tiene que respetar”, intenta ser su líder para que de verdad te siga y no solamente te respete sino que te honre y te valore por lo que le transmites.

18. Deja de ser su helicóptero

Hablando de líderes sanos, hay un término que se ha descrito como “mamá helicóptero” que significa que estás encima de tu hijo sin permitirle hacer prácticamente nada por sí mismo. Cuiando y protegiendo en exceso, tratando de que no le salga ni un rasguño. He de aceptar que en los parques de juego me asombra la cantidad de mamás y papás helicóptero que por estar confundidos en lo que significa “cuidar y amar a mi hijo”, caen en el error, sin darse cuenta, de que les hacen daño al no dejarles explorar, caerse e inclusive rasparse un poquito... La sobreprotección hace mucho daño, es importante que antes de correr a ayudarlo a desatorar su pie o a hacerle la tarea, te detengas... y mejor, le acompañes y te asombres de cómo tu hijo sí es capaz de resolver las cosas por sí mismo, siempre cuidando su seguridad pero permitiendo ese espacio de esperar para averiguar junto con tu hijo lo que sí es capaz de hacer. Dale espacios, dale la libertad necesaria según su edad. Yo estoy segura de que la ansiedad es lo opuesto a la libertad, entonces... ¿Cómo podrías permitirle a tu hijo más libertad para explorar y ser sí mismo?. Por ejemplo, los bebés necesitan un espacio delimitado donde puedan hacer todo lo que quieran, moviéndose y explorando con objetos seguros y todo a su nivel, y a medida que van creciendo, siguen necesitando estos espacios de libertad de movimiento y exploración.

Tú nada más te encargas de que el lugar sea seguro y los materiales también, pero siempre animándote a extender un poquito más esos límites, para permitirle a tu hijo aprender y descubrirse de lo que sí es capaz, y sobre todo... permitirle aire para respirar... Te recomiendo que explores más sobre este tema, y que pases de ser helicóptero a ser papá y mamá responsable. Para este tema también te pueden ayudar mucho en la página de [Niños de Ahora](#), pues hay que cambiar muchas ideas y estilos que traemos que no funcionan del todo y pasar a una paternidad más responsable y amorosa. Yo creo que es la propia ansiedad y angustia del padre y la madre, que al no saber manejarla, de cierta forma, la transmiten a sus hijos con esta sobreprotección. Yo en lo personal, tuve que trabajar en este punto los primeros meses de ser mamá, para encontrar el equilibrio del cuidado sano, y pasar de ponerle un casco para que no se pegara en la cabeza a dejarle subir y bajar las escaleras sin darle la mano, que aprendiera a caminar sin ayudarlo y que ahora, aprenda a escalar jueguitos sin estar ahí para decirle dónde poner el pie.

19. Enséñale a relajarse, respirar y hasta meditar en el “lugar de la relajación”

La relajación es algo que me encantaría que existiera en todas las escuelas, junto con la inteligencia emocional. Imagínate aprender desde chiquito a respirar de tal manera que liberes la tensión, a estirarte, a visualizar cosas bonitas para ti, a decirte frases motivadoras y positivas a ti mismo... sería increíble y puedes

hacerlo con tu hijo. Y ahora imagínate, que esto fuera tan importante en tu casa que tuvieran un lugar para la relajación. Yo a penas lo estoy abriendo en mi casa, y es un mini cuartito donde sólo hay cosas cómodas para sentarnos y relajarnos. Entonces, en lugar de entrar en caos o regañar o mandarlo a pensar, empezaré a practicar “vamos al cuarto del relax”, donde la idea es sentarnos, cerrar los ojos y sentir la respiración, sentir el cuerpo, inflar el estómago al inhalar y al exhalar soltar y convertirnos en agua, en gel o en algo así aguadito. Hay muchas ideas que puedes inventar con los niños, imaginar que son globos y que al inhalar se inflan y al exhalar se desinflan y se permitan caer rendidos sobre un rico colchón... ahí mismo puedes tener objetos donde puedas hacer manualidades que relajen como apretar globos de harina, escuchar música tranquila... y tener este espacio que puedes aprovechar para poco antes de irse a dormir, para entrar en relajación total.

20. Sé ejemplo

Quizás esta ya te la sabes y la has leído hasta el cansancio, pero es que es verdad. Te quiero dejar con la última recomendación y es que trabajes en tus propios niveles de estrés y ansiedad; que bajes el ritmo de tu vida, que no pretendas hacer y hacer y hacer para sentirte satisfecho, que recuerdes qué es lo principal en la vida, que te permitas disfrutar de los momentos con tu familia haciendo a un lado esos miedos del futuro, esas exigencias hacia el perfeccionismo. Por un momento, olvídate de quién deberías de ser, tú, tu familia o tus hijos, y conecta con ellos, conecta contigo, ten momentos de calidad contigo mismo, vuelve a hacer algo que disfrutes, vive en el presente y cuida tu cuerpo alimentándolo sanamente, con actividad física positiva y bajándole a la pantalla. Y sobre todo, haz un trabajo de dejar de creer en pensamientos y preocupaciones que no son verdad, recuerda tus fortalezas y enfrenta aquello que temes. Te será mucho más fácil compartirle a tu hijo lo que tú mismo ya has atravesado. *Si necesitas ayuda con esto, para eso está este blog y sobre todo la guía de [Dale alas a la ansiedad](#).*

En conclusión

Creo que hemos de crear conciencia como adultos y cuidadores de los niños acerca de la gran influencia que tenemos sobre ellos. Necesitamos informarnos, educarnos en inteligencia emocional, en paternidad responsable, en ser felices con nuestras propias vidas y transmitir esto a nuestros hijos para que puedan adquirir de/con nosotros herramientas y habilidades que les ayuden tanto con el estrés de la infancia como con lo que puedan vivir de adultos. Acompáñalos en este camino de descubrirse a sí mismos, permíteles SER “lo máximo que les sea posible” y asómbrate de su propia esencia que está saliendo día a día, animándote a compartir la tuya con ellos. Estoy segura de que con esas bases, todo lo demás podrá irse dando más fácil.