

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 08 DE DICIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

HIJOS DE MADRES ESTRESADAS

Son muchas las **mamás que salen a trabajar** y cuando llegan a casa todavía tienen que seguir haciendo más cosas. Esto hace que se llegue a vivir de forma estresada, casi sin tiempo para nada y mucho menos para una misma.

Algo muy importante que tomar en cuenta es que si mamá se estresa, los hijos también. Cuando los niños son cuidados de forma amorosa por una madre tranquila, sonriente y con una actitud positiva, genera en ellos un sentimiento de paz interior que les relaja.

Esto les hace tener más bienestar social, mucha más autoestima y confían más en sí mismos. Una vez que el niño/a tiene confianza en sí mismo/a será capaz, en un futuro, de tomar decisiones y acertar mejor por sí solos.

De allí que cuando una madre se muestra ante sus hijos estresada, irritable, sobreprotectora, “obsesionada” con ciertos temas (limpieza, orden, aseo, etc) y que por ello no se presta atención a sí misma, puede provocar en sus hijos una **personalidad solitaria o poco afectiva**.

Esto es algo que puede afectar en muchos aspectos a los niños, como las **relaciones sociales**, el **ámbito escolar** o la **salud**. El sistema inmune de los niños resulta afectado por el estrés, haciéndolos más vulnerables a enfermedades.

El estrés de la madre se puede relacionar también con la **obesidad infantil**. La mayoría de los niños entre 3 y 10 años que padecen de obesidad se debe a que sufren de **estrés en el hogar** y comienzan a

comer más de la cuenta, utilizando la comida como vía escapatoria de ese estrés.

En cambio a los de mayor edad pueden encontrar refugio a los problemas del hogar, fuera de este, con amistades u otras actividades, mientras que los menores son los que suelen permanecer junto a sus padres y recibir las consecuencias negativas de su estrés.

Los niños tienen sus propios ritmos para aprender y desarrollar lo aprendido, y una fuerte presión para alterar ese ritmo solamente llevará a que el desarrollo de ciertas habilidades e incluso su aprendizaje se vean mermados considerablemente; los niños estarán más nerviosos y **absorberán como esponjas los estados de ánimo y los agobios de sus padres** que, en definitiva, **constituyen para ellos el primer ejemplo a seguir.**

Si por querer correr más, los padres les atan las agujetas de los zapatos, les lavan las manos, les dan la comida en la boca, los niños serán cada vez menos autónomos y más dependientes, en contra por tanto de la evolución natural del proceso de aprendizaje.

Los padres implicados en la educación de sus hijos tienen la sensación de que el día no tiene horas suficientes, que siempre se está corriendo para llegar siempre tarde y que en la práctica es muy difícil llegar a conciliar saludablemente familia y trabajo.

¿Qué podemos hacer?

Los niños tienen una **enorme capacidad para captar el estado anímico de sus padres**, por lo tanto es aconsejable para los adultos tener presentes unas pautas de comportamiento que hagan más fácil la relación con sus hijos y contribuyan a la estabilidad emocional dentro de la familia.

Es necesario realizar un **análisis lo más objetivo posible de cómo utilizamos nuestro tiempo** y de cómo está organizado nuestro hogar para poder **eliminar aquellos elementos innecesarios** que hacen imposible estar presente en todos los lugares en los que somos, de alguna manera, necesarios.

Lo fundamental es **saber delegar muchos de los ámbitos de actuación**, saber diferenciar lo urgente y lo importante y gestionar de forma adecuada las situaciones diarias, dándonos cuenta de qué es aquello que nuestros hijos necesitan realmente.

De esta manera, trabajaremos el control sobre el estrés y reduciremos de manera muy significativa el injusto sentimiento de culpabilidad de muchas madres, y de cada vez más padres, conscientes de sus responsabilidades familiares.

Si bien mucho no podemos hacer en cuanto a la economía y los problemas asociados a ésta, sabemos que existen formas más sencillas de combatir el estrés, como por ejemplo, salir a **caminar**, jugar juntos, realizar otro tipo de **actividad física** y descansar lo suficiente.

Por ello, nos merecemos, y los niños se merecen, que los adultos tengan un respiro, simplemente un descanso que permita relajar tensiones.

En lugar de imponerles ciertas **tareas de casa**, platica con ellos al realizarlas. Por ejemplo, asígnales tareas que puedan realizar y tú asígnate otras, podrán pasar buenos momentos juntos.

Pero más que controlar el estrés, pongamos medidas en nuestra vida para **reducir lo que lo produce**: menos exigencias, menos actividades, más reflexión, nuevos valores de vida y sociedad, más sentir y menos tener, etc.

Cuidar nuestra salud significa cuidar de las generaciones futuras, ya que los niños son más que el fruto de la genética, y resultan afectados por el ambiente y los hábitos instruidos desde pequeños por sus padres.

Durante el camino del trabajo a casa ve olvidando los problemas de fuera, y cuando entres a casa que esos problemas no entren contigo. Recibe a tus hijos pequeños o grandes con una **sonrisa y buen humor**.

Si consideras que te gana el estrés, es muy importante que busques ayuda psicológica, para evitar afectar a tus hijos y tu ser feliz, porque te lo mereces.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.