

**Como ayudar a su hijo/hija adolescente a lidiar con el estrés**

**Causas del estrés entre adolescentes:** Las fuentes comunes de estrés en adolescentes incluyen:

* Preocuparse por su trabajo escolar o sus calificaciones
* Hacer malabares con responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes
* Tener problemas con amigos, acoso escolar o presiones de grupos de compañeros
* Volverse sexualmente activos o sentir presión para hacerlo
* Cambiar de escuela, mudarse o lidiar con problemas de vivienda o falta de vivienda
* Tener pensamientos negativos sobre ellos mismos
* Vivir cambios en su cuerpo, tanto en niños como en niñas
* Ver a sus padres pasar por un divorcio o una separación
* Tener problemas económicos en la familia
* Vivir en un hogar o en un vecindario inseguro
* Aculturación y sentirse diferente que otros por su origen cultural
* Diferencias culturales con los familiares, amigos o maestros
* Descifrar qué hacer luego del colegio secundario (preparatoria)
* Entrar a la universidad

**Aprenda a reconocer el estrés:** Aprenda a reconocer las señales de estrés en su adolescente. Preste atención si su hijo:

* Actúa enojado o irritable
* Llora a menudo o tiene aspecto de haber llorado
* Se aparta de las actividades o de la gente
* Tiene problemas para dormir o duerme demasiado
* Parece excesivamente preocupado
* Come demasiado o no come lo suficiente
* Se queja de dolores de cabeza o dolores de estómago
* Parece cansado o no tiene energía
* Usa drogas o alcohol

**Cómo puede ayudar:** Si cree que su hijo adolescente experimenta demasiado estrés, puede ayudarle a aprender a manejarlo. Estos son algunos consejos:

**Pasen tiempo juntos.** Intente pasar algo de tiempo a solas con su hijo adolescente todas las semanas. Incluso si no acepta, se percatará de que usted se ofreció. Comprométase dirigiendo o entrenando a su equipo deportivo o participando en actividades escolares. O simplemente asista a partidos, al cine u obras en las que participe su hijo.

**Aprenda a escuchar.** Escuche abiertamente las preocupaciones y sentimientos de su hijo adolescente y comparta pensamientos positivos. Haga preguntas, pero NO interprete ni interrumpa con consejos a menos que se le pidan. Este tipo de comunicación abierta puede hacer que su hijo esté más dispuesto a hablar de su estrés con usted.

**Sea un modelo a seguir.** Ya sea que lo sepa o no, su hijo adolescente lo ve como un modelo de comportamiento saludable. Haga su mejor esfuerzo por mantener su propio estrés bajo control y manéjelo de maneras saludables.

**Active a su adolescente.** Hacer ejercicio regularmente es una de las mejores maneras de derrotar el estrés tanto para adultos como para adolescentes. Aliente a su hijo adolescente a encontrar un ejercicio que disfrute, ya sea un deporte de equipo u otras actividades como yoga, escalada en roca, natación, baile o excursionismo. Incluso podría sugerirle probar una nueva actividad juntos.

**Ponga atención al sueño.** Los adolescentes necesitan mucho descanso. No dormir lo suficiente hace que sea más difícil manejar el estrés. Intente asegurarse de que su hijo adolescente duerma al menos 8 horas todas las noches. Esto puede ser un desafío considerando las horas que pasa en la escuela y la tarea. Una manera de ayudar es limitar el tiempo que pasa frente a pantallas, ya sea de televisión o de la computadora, por la tarde antes de dormir.

**Enséñele habilidades de manejo del trabajo.** Enseñe a su adolescente algunas maneras básicas de manejar tareas, como hacer listas o dividir tareas grandes en acciones más pequeñas y hacer una a la vez.

**NO intente resolver los problemas de su hijo adolescente.** Como padre, es difícil ver a su hijo sufriendo por el estrés. Pero intente resistir resolver los problemas de su hijo adolescente. En lugar de eso, trabajen juntos para hacer una lluvia de ideas de soluciones y deje que su hijo piense en algo. Usar este planteamiento ayuda a los adolescentes a resolver situaciones estresantes por sí mismos.

**Abastézcase de alimentos saludables.** Como muchos adultos, los adolescentes a menudo también recurren a los refrigerios poco saludables cuando están bajo estrés. Para ayudarles a resistir el impulso, llene el refrigerador y las alacenas con verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras. Evite las sodas y los refrigerios azucarados, altos en calorías.

**Cree rituales familiares.** Las rutinas de familia pueden ser reconfortantes para su adolescente durante épocas estresantes. Tener una cena familiar o una noche de películas puede ayudar a aliviar el estrés del día y le da una oportunidad de comunicarse.

**NO exija perfección.** Ninguno de nosotros hace todo a la perfección. Esperar la perfección de su hijo adolescente no es realista y solo añade más estrés.

**Cuando llamar al medico o al psicólogo:** Llame a su proveedor de atención médica si su hijo adolescente:

* Parece abrumado por el estrés
* Habla sobre lastimarse
* Menciona pensamientos suicidas
* Llame también si nota señales de depresión o ansiedad.