

## Apunte al éxito, no al estrés

por Abby Sakovich, M.S., CCC-SLP

En el mundo acelerado e impulsado por la tecnología de hoy, los niños tienen la oportunidad de perseguir varias actividades diferentes. Pueden sentirse presionados a esforzarse demasiado para lograr el "éxito", y como resultado lograr el estrés. Los niños de alto rendimiento pueden sentirse presionados para alcanzar el nivel de honores clases, únete a los clubes extracurriculares y prueba deportes universitarios. Aproximadamente el siete por ciento de los niños de alto rendimiento sufren de tristeza, ansiedad y depresión en todo el país. Algunos niños pueden desarrollar síntomas físicos como dolores de cabeza y de estómago debido a este estrés. Otros pueden internalizar estos síntomas y no mostrar signos o síntomas externos. Los padres son una parte importante de ayudar a los niños a aprender a luchar por el éxito de una manera saludable al enfatizar la importancia del bienestar.



### Consejos para reducir la presión



**1. ¡Pregunte!** Pregúnteles a sus hijos cómo se sienten acerca de las responsabilidades escolares y extracurriculares. Hágales saber que está bien pedir ayuda o decir que no a determinadas actividades.



**2. Afloje las riendas.** Niños que pueden practicar tomar pequeños riesgos al tomar decisiones. Independientemente sienten que tienen más control sobre sus propias vidas. Es probable que sufra de ansiedad y depresión y es más probable que experimente un aumento de autoconfianza.



**3. Fomente el juego libre.** El juego es importante para el desarrollo social y cognitivo. Los niños que juegan practican las artes de la negociación, compromiso, comunicación y construcción de relaciones. Estas son habilidades importantes y contribuyen al éxito en el trabajo, la escuela, y la vida.



**4. Recorta algunas actividades.** Anime a los niños a reducir la cantidad de actividades en las que participan cuando pueden. Comuníquese que está bien que los niños tengan un encendedor programador para que el tiempo y la energía se puedan gastar bien en la búsqueda de intereses y fortalezas.



**5. Inicie una conversación y continúe.** Diálogo frecuente con sus hijos sobre sus gustos e intereses puede ser de gran ayuda para alentarlos a perseguir el éxito con el objetivo de bienestar.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

Si le preocupa que su hijo muestre signos de estrés debido a presión para lograrlo, pregúntele si está realizando ciertas actividades por elección, debido a la presión de sus compañeros para unirse, o porque él / ella siente la presión de agregar una cosa más a su lista de logros. Anime a su hijo a tomar decisiones de forma independiente o diga no a un evento o actividad si su plato está demasiado lleno. Concéntrate en celebrar diferentes tipos de éxitos, como pasatiempos no académicos o una promedio calificación en una tarea. Es bueno que los padres quieran que su hijo triunfe; sin embargo, la enseñanza de las habilidades necesarias para priorizar la salud y el bienestar emocionales son igualmente importantes para lograr el éxito.



Recursos:

"The Perils of Pushing Kids Too Hard, and How Parents Can Learn to Back Off" accessed September 6, 2018 from <http://www.npr.org/sections/health-shots>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)