

Ventajas de las relaciones interpersonales de apoyo



Las relaciones interpersonales son importantes para la salud y el bienestar de toda familia. Todas las familias enfrentan dificultades, pero, en algunas de ellas, esas dificultades son demasiado intensas o frecuentes para que un niño pueda manejarlas. Cuando un niño se encuentra a menudo sometido a condiciones de estrés, por un largo período de tiempo, o si experimenta un elemento estresante grave sin el apoyo de un adulto afectuoso, su cuerpo podría reaccionar con lo que se conoce como una respuesta al “estrés tóxico”. Con el paso del tiempo, sin el apoyo adecuado de un adulto de confianza, esta respuesta al estrés tóxico podría perjudicar el desarrollo del cerebro y el cuerpo de un niño. Sin embargo, esto no tiene que ocurrir

Lo primero que puede hacer es buscar apoyo para usted.

Para los padres sanos y estables será más fácil asegurarle a su niño una vida familiar que le brinde amor y apoyo. Las relaciones seguras y enriquecedoras pueden proteger al cuerpo y al cerebro del niño de los efectos dañinos del estrés y la adversidad. Otros factores, como consumir alimentos saludables, hacer ejercicio a diario, reconocer la importancia de dormir bien, practicar la concentración y recibir apoyo de salud mental, si fuese necesario, también pueden ayudar. Estas prácticas son excelentes para usted y también para su niño.

Los padres también necesitan relaciones interpersonales de confianza y de apoyo para poder compartir sus ideas y sus sentimientos. Usted puede forjar relaciones fuertes en su comunidad si se comunica con la familia, los amigos, los miembros de su iglesia y los recursos locales, como los grupos de padres. Si considera que las relaciones saludables deben ser una prioridad, esto le hará sentirse más apoyado, *lo que puede mejorar su habilidad para hacer lo siguiente:*

- Criar a su hijo de manera que se sienta seguro, atendido y protegido.
- Ofrecerle a su hijo un espacio seguro para explorar, aprender y crecer.

- Enseñarle a su niño las palabras para expresar diferentes sentimientos, como por ejemplo, estar triste, feliz o enojado. Ayúdelo a reconocer cómo y en qué parte de su cuerpo siente estas emociones. Algunas veces el primer indicio del estrés es sentir una opresión en el pecho o tener la mandíbula apretada. Darle un nombre y entender estas emociones es un paso importante para aprender a manejar los sentimientos de manera saludable, tanto para los adultos como para los niños.
- Establezca límites apropiados según la edad, exprese las expectativas con claridad y sea coherente con la disciplina apropiada para la edad, que se enfoque en la enseñanza y no en el castigo.
- Trate a todas las personas de la familia con respeto.
- Deles instrucciones a los adultos que viven en la casa para que no utilicen lenguaje violento o abusivo cerca de los niños ni dirigido a ellos.
- Evite la disciplina física para los niños.
- Utilice las rutinas diarias para crear una estructura y dar una sensación de seguridad.
- Dígale a su niño si es que van a ocurrir cambios en la rutina diaria y lo que esos cambios van a significar para él.
- Ofrezcale a su niño algunas opciones, como preguntarle si quiere cepillarse los dientes antes o después del baño.
- Préstele atención a las señales que le da su hijo y responda a ellas con amor e interés.
- Asegúrese de que disfruta de momentos especiales a solas con su hijo, por medio del juego, los cuentos, la hora del baño y la hora de la comida.
- Haga que su hijo tome la iniciativa dejándole elegir una actividad y prestándole atención sin ninguna otra distracción cuando están haciendo algo juntos.
- *Reconozca cuando usted siente estrés.* Cuando esto suceda, tenga un plan de acción. Por ejemplo, podría pensar en alejarse por unos cuantos minutos. Esto le permitirá respirar profundo, pensar en otra cosa y regresar a su familia con la mente más calmada. Esto es importante, porque cuando los niños ven que los adultos de su entorno manejan el estrés de una manera saludable, ellos aprenden a hacer lo mismo.



Estas prácticas ayudan a crear hogares seguros y estables que son buenos para todos los miembros de la familia.

FUENTES DE CONSULTADAS

American Academy of Pediatrics. (2014). Energy in energy out: Finding the right balance for your children. Consultado en: <https://shop.aap.org/energy-in-energy-out-brochure>
 American Academy of Pediatrics. (2018). Healthy eating at home matters! Consultado en: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>
 Harvard School of Public Health. (2018). Kid's healthy eating plate. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
 Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism*, 61(5), 611–619.
 Romeo, J., Warnberg, J., Gómez-Martínez, S., Díaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165–169.
 Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual research review: Improved nutrition—pathway to resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 367–377.

