

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 4

DICIEMBRE DE 2003

DÍAS DE FIESTA: MÁS ALEGRÍA Y MENOS ESTRÉS

¿Qué causa estrés durante los días de fiesta?

Los días festivos, ya sea por motivos culturales, religiosos o patrios, tienen un significado profundo y proporcionan un momento para reflexionar, recordar, reavivar la fe o rendir tributo al acervo histórico. Sin embargo, los feriados no son sólo determinados días del calendario. En las semanas, acontecimientos y celebraciones que forman parte de las fiestas de fin de año, se interrumpe la rutina y nuestros horarios se sobrecargan de actividades especiales. Los niños también se ven envueltos en aspectos concretos de estas fiestas: la comida, los festejos y los regalos que provocan excitación y hasta decepción en los niños, y acarrear confusión y dificultades para los padres. En caso de las familias que han sufrido un cambio importante durante el año, quizá debido a una muerte, una enfermedad o un divorcio, las fiestas de fin de año pueden constituir un verdadero reto; máxime, cuando los medios suelen alentar estereotipos de la fiesta perfecta llena de alegría en un entorno familiar de cuento que no siempre coincide con la realidad.

Sugerencias para preservar el significado y manejar el estrés de las fiestas de fin de año:

Tener expectativas adecuadas

- Los niños de cada edad tienen necesidades y reacciones diferentes. Los niños muy pequeños no tienen un sentido desarrollado del tiempo, por lo que puede resultarles difícil saber esperar hasta “el mes próximo” o hasta que “llegue la abuela” para recibir un regalo. Son también más propensos a enfadarse si se alteran sus horarios. De modo que, aún en medio de todos los preparativos para los festejos, apearse a la rutina tanto como sea posible ayuda a aliviar el estrés de toda la familia. A medida que los niños van creciendo, se ponen más a tono con lo que está de moda y pueden insistir en que “necesitan” ciertos regalos. Es importante percibir cuáles son sus sentimientos hacia el grupo de amigos y las presiones que pueden sufrir siendo fieles a la vez a los deseos de la familia. Los adolescentes y sus padres también necesitan ser flexibles para encontrar un equilibrio entre los festejos con amigos y el tiempo compartido con la familia.
- Tenga en cuenta la edad y preferencias del niño y el presupuesto familiar en lo que se refiere a regalos. Los niños pequeños valoran tanto un juego de mesa como el tiempo que les dedique un adulto a jugar con ellos. A los niños más grandes puede gustarles más recibir un regalo especial o ése “que todos quieren” que varios menos significativos. En las conversaciones sobre dar y recibir regalos, también se pueden intercalar lecciones sobre el ahorro y el valor de la familia y los amigos.
- No pierda la perspectiva. Las fiestas de fin de año no implican sino uno, dos o algunos días más y lo que realmente cuenta es el comportamiento del niño durante el resto del año. Esperar demasiado de un niño o prestar demasiada atención a un hecho determinado ejerce una presión innecesaria sobre cualquier persona.

Establecer, conservar y cambiar tradiciones

- Resulta cómodo poder predecir y celebrar los acontecimientos de la misma manera todos los años. Seguir tradiciones ya establecidas reduce la ansiedad de planificar y tomar decisiones. Sin embargo, es importante hacer una revisión de los encuentros y las actividades. La situación familiar cambia; las relaciones cambian; los niños crecen; la gente se casa; los padres pueden irse. El análisis acerca de lo que sirve y lo que podría resultar mejor son cuestiones que vale la pena explorar.
- En especial cuando se ha producido un divorcio o la muerte de un familiar, las primeras fiestas de fin de año pueden ser penosas. Pensar en esas primeras fiestas después de la tragedia suele ser la parte más difícil. La planificación anticipada debería implicar pensar en qué se puede conservar del pasado y qué hay que cambiar, teniendo presente que las fiestas también pueden ser parte del proceso de adaptación familiar a los cambios. La

transición hacia una nueva forma de celebración de las fiestas de fin de año se hace más fácil hablando de estas fiestas de antemano, sin perder de vista las diferencias de lo que cada uno siente e involucrando a todos en la toma de decisiones, incluso a los niños, en la medida de lo posible.

Encontrarle un significado personal

- ❑ El significado de las fiestas debe aprehenderse y transmitirse a los niños. Las fiestas de fin de año constituyen un tiempo para que los padres practiquen y modelen las enseñanzas de su fe y también para enseñar la tolerancia y la comprensión hacia quienes son diferentes.
- ❑ Las fiestas de fin de año son un tiempo para cultivar y enseñar la alegría de dar. El dar y compartir tienen lugar a cualquier edad. Buscar entre nuestras pertenencias juguetes o juegos en desuso para donar a un asilo, llevar alimentos a quienes están confinados en su casa u ofrecerse como voluntarios para los festejos en un hospital permite que los niños vivan el don de dar desinteresadamente.
- ❑ Los niños atesoran recuerdos y los momentos especiales pasados en familia, no sólo los regalos. Regalarles vales para escuchar cuentos durante el año o compartir un tiempo haciendo galletas o preparando y envolviendo regalos ayuda a forjar el espíritu de la generosidad y establecer tradiciones que pasarán a la siguiente generación.

Controlar y manejar los niveles de estrés

- ❑ Sin dudas, las “fiestas” no son iguales a “todos” los días. Es importante estar relajados y ser flexibles con ciertas reglas. Pueden quedar tareas sin hacer o pueden comerse más golosinas. Es fundamental dar lugar a lo inesperado para salir airoso tras días y noches atiborrados de actividades.
- ❑ La excitación por la llegada de las fiestas o la preocupación por ser castigado o juzgado pueden irritar o volver desobediente hasta al niño más correcto. Preparar a los niños para los cambios de horario, describir los nuevos acontecimientos y ser claros en cuanto a lo que se espera de ellos ayuda a mantenerlos controlados. En qué momento y qué detalles dar a un niño antes de que tenga lugar una actividad depende de la edad; cuanto más grande es el niño, mejor es dar más información con mayor anticipación.
- ❑ Las personas suelen verse muy recargadas y trabajar tiempo extra para llegar a comprar los regalos, enviar las tarjetas, organizar las visitas a familiares y además ayudar a los niños a hacer los trabajos de análisis literario. Resulta muy útil tomarse un recreo, decidir qué es más importante y entonces decir que “no” a determinadas invitaciones. Optar por brindar calidad en lugar de cantidad de tiempo distiende y permite disfrutar de verdad las fiestas.

Escrito y desarrollado por Robin Goodman, Ph.D. y el personal del NYU Child Study Center

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento a niños y adolescentes con problemas mentales, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados al estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a LIFENET (1-800-543-3638). Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

The Parent Letter recibió el generoso apoyo de los siguientes donantes: Joseph Healey y Thomas Walker.