

¿QUÉ NOS DICE LA CIENCIA DE LAS RELACIONES ACERCA DEL ESTRÉS Y CÓMO LIDIAR CON ÉL?

Existe una gran base de evidencia científica que demuestra que el estrés tiene un efecto dañino en las relaciones cercanas. En particular, la incertidumbre económica, altas expectativas de los padres y la falta de actividades recreativas pueden crear un ambiente negativo.

¿HAY BUENAS NOTICIAS?

¡Sí! Existen varias maneras de lidiar para parejas, padres y adolescentes que no son caras o requieren equipo especial.

PARA PAREJAS

Involucrarse en actividades novedosas es una gran manera de mejorar la calidad de la relación. Vea conciertos virtuales, hornee un pastel, ejercítense en pareja, juegue juegos de mesa. Estas actividades no tienen que ser elaboradas, mientras sean nuevas para usted y su pareja.

Platique. Muy simple, ¿verdad? Pero esto no se trata de las charlas cotidianas. Las conversaciones serias que a uno lo hacen pensar a uno no solamente incrementa la confianza, si no que también hace que pase el tiempo y distrae del estrés exterior.

Planifique a futuro. Una de las mejores maneras de mantener una relación romántica es dar seguridad para el futuro con su pareja. Esto puede demostrar compromiso a futuro con su relación. Una de las maneras más sencillas de asegurar confianza es haciendo planes a futuro como vacaciones o viajes.

En vez de lamentar viajes recientes que fueron cancelados, empiece a planificar el siguiente. Las investigaciones muestran que anticipar eventos puede causar el mismo nivel de placer que el evento en sí.

PARA PADRES

Reconozca sus propios sentimientos. En situaciones frustrantes, reconocer sus sentimientos es muy importante. Tómese un minuto (respirando profundamente) y piense en lo que siente y lo que su hijo/a esta tratando de comunicar- antes de responder.

Reconozca las emociones de su hijo/a. Estar consciente de si su hijo/a esta triste o enojado/a y de que está bien sentirse de esa manera les ayuda a entender y etiquetar sus emociones. Esto se puede hacer con simples frases como, "Veo que estas triste al no poder visitar a tu abuela."

Reafirme y consuele. Es crucial ofrecer consuelo, reafirmación y control cuando los niños están enojados o preocupados. Los niños se sienten seguros al saber que pueden confiar en alguien cuando están exaltados o confundidos. Con niños pequeños, uno puede decir "Se que no podemos visitar a tu abuela, pero podemos intentar hablar con ella (o hacer video llamada) hasta que podamos visitarla de nuevo." Hacerles saber que esperar y proveer consuelo puede ser reconfortante.

Autocuidado. El ser padre no es una carrera o algo que exija perfección, así que recuerde ser amable con usted mismo y tómese tiempo para las actividades que le ayudaran a manejar el estrés y mantenerse saludable.



PARA ADOLESCENTES

Ajuste expectativas y metas cuando se este estresado. Los adolescentes por lo general se presionan para sobresalir por el bien de sus padres. Es por eso que los padres deben de relajarse un poco y no presionarlos tanto. Los padres y adolescentes pueden platicar acerca de los temas que les pesan y trabajar juntos para ver como solucionar problemas y tener metas razonables.

Conectarse con amigos. Dele espacio a su adolescente para hablar con sus amigos/as (ej. hablar por teléfono o video llamada. Esto puede ayudarles a sentirse apoyados durante situaciones estresantes.

Celebre logros. Considere organizar un desfile de graduados con los miembros de la comunidad local, mientras las familias conducen celebrando con un carro decorado, decorando sus casas para exponer sus logros o pedir video mensajes de familiares y amigos felicitándoles por sus logros.

RECURSOS EN LÍNEA

nytimes.com/2015/01/11/style/36-uestions-that-lead-to-love.html

zerotothree.org/resources/338-managing-your-own-emotions-the-key-to-positive-effective-parenting

kidshealth.org/en/teens/stress.html

BASE CIENTÍFICA (SELECCIONADA)

Ehrenreich, S. E., Beron, K. J., Burnell, K., Meter, D. J., & Underwood, M. K. (2019; epub ahead of print). How Adolescents Use Text Messaging Through their High School Years. *Journal of Research on Adolescence*. <https://doi.org/10.1111/jora.12541>

Hajal, Nastassia J.,Teti, Douglas M.,Cole, Pamela M.,Ram, NilamHajal, N. J., Teti, D. M., Cole, P. M., & Ram, N. (2019). Maternal emotion, motivation, and regulation during real-world parenting challenges. *Journal of Family Psychology*, 33(1), 109-120. <https://doi.org/10.1037/fam0000475>

Ogolsky, B., & Bowers, J. (2012). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 343-367. <http://doi.org/10.1177/0265407512463338>

Para mas información, visite:
go.illinois.edu/buildingblocks

INFORMACIÓN DEL AUTOR

Kelly Bost, Ph.D.
Professor of Child Development

Kelly Tu, Ph.D.
Assistant Professor, Human Development and Family Studies

Brian Ogolsky, Ph.D.
Associate Professor, Human Development and Family Studies