Ayudar a nuestros hijos a tolerar la incertidumbre

Sonia Lopez

IDEAS PRINCIPALES

El mundo incierto a nivel individual y colectivo que ha surgido ante la crisis que trajo la pandemia, está generando cambios en la forma de vivir la vida, donde nada es predecible como lo teníamos pensado antes.
La vida es un cambio continuo que no podemos controlar y que nos llena de temores e incertidumbres que nos hacen sentir vulnerables y nos afecta en los distintos ámbitos de la vida, llenándonos de sentimientos negativos como la angustia y el estrés. Los niños sienten lo mismo y los padres debemos ayudarlos a enfrentar esta incertidumbre.

IMPORTANCIA DEL TEMA

La incertidumbre es una reacción normal adaptativa ante situaciones imprevistas que nos exige un gran esfuerzo psicológico, por lo que es importante enfrentarla con calma y que no nos paralice y nos llene de temores e inseguridades. Al contrario, es importante que los padres podamos sobreponernos ante esta nueva sensación de que las cosas ya no están bajo nuestro control como estábamos acostumbrados, y darle a nuestros hijos las herramientas necesarias para enfrentar los nuevos desafíos sin temores.

Propuestas del experto

10 consejos ayudar a nuestros hijos a enfrentar la incertidumbre

1. **Que tomen conciencia que la vida es un enigma** que tenemos que aprender a descifrar y comprender a diario aceptando los cambios y la crisis como una oportunidad.

2. **Acompañarlos con serenidad y calma**, ofreciéndoles nuestra confianza y creándoles certidumbres que los ayuden a forjar raíces y ganar seguridad.
3. **Debemos ser un ejemplo al aceptar el cambio**, por medio de una actitud positiva ante la vida, mostrando ganas de disfrutar el día a día.
4. **Motivarlos a hacerse preguntas y buscar respuestas ingeniosas** con un espíritu critico para poder analizar aquello que les pasa.
5. **Mostrarles la manera de identificar y comprender sus propias emociones** para validarlas y hacerles frente de forma reflexiva y creativa.
6. **Ayudarlos a tener una adecuada competencia personal,** desarrollando una buena autoestima, un buen autoconocimiento y logro de la empatía potenciando el autoaprendizaje, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes.
7. **Enseñarles a usar la incertidumbre como una oportunidad de aprender,** para avanzar y dar respuestas al presente y futuro.
8. **Empoderarlos a diarios con palabras que los llenen de valentía** y que les haga entender que la vida es cambio.
9. **Enseñarles a desarrollar una inteligencia emocional** que les permita conectar con los demás, aprender a trabajar en equipo y ayudar a los demás.
10. **Recordarle a diario la importancia de valorar lo cotidiano y disfrutar las cosas más simples,** viviendo con menos y siendo agradecidos con lo que ya tienen.

Practiquemos

Para intentar ayudar a nuestros hijos a lidiar con la incertidumbre, debemos comenzar por aprender nosotros a tolerar la pérdida de control de nuestra vida ante tantas preguntas que nos surgen que no sabemos cómo responder.

TE PROPONEMOS UN EJERCICIO PERSONAL

Una forma de calmar tu incertidumbre y ansiedad, es poder visualizar con mayor exactitud qué te tiene anisoso, cuáles son las cosas que antes controlabas y ya no puedes hacer, qué te genera incertidumbre y estrés:

Para esto debemos **IDENTIFICAR** las preguntas que nos dan vuelta sin respuesta.

Llena esta tabla con los temas que a tí te tiene preocupado. Te damos algunos ejemplos:

Niños	• No sé cuándo van a volver a clases • Los veo aburridos y peleando mucho
Casa	• No sé cuando voy a poder ordenar todo el desorden • No sé si nos conviene cambiarnos a un lugar más grande • No sé si me van a pedir la casa
Trabajo	• No sé si soy valorada • No sé si estoy en peligro de que me echen • Me tiene cansada y aburrida… •

Una vez que has identificado tus preocupaciones, intenta buscar soluciones posibles y simples que te ayuden a ordenarte y tranquilizarte.

Te damos algunos ejemplos:

**Recuerda que puede que las soluciones no sean las mejores ni definitivas, pero te pueden ayudar a tolerar mejor la incertidumbre en estos momentos.*

Niños	- No sé cuándo van a volver a clases - Los veo aburridos y peleando mucho	- No lo puedo saber, los debo seguir apoyando en las clases online - Voy a proponer más actividades familiares de juego y diversión sacando ideas en internet
Casa	- No sé cuando voy a poder ordenar todo el desorden - No sé si nos conviene cambiarnos a un lugar más grande - No sé si me van a pedir la casa	- Voy a proponerme cada semana ordenar una parte como actividad familiar - Voy a ir cotizando y mirando lugares para tener una idea - Voy a contactar al dueño o corredor y preguntar sus planes para tener una idea
Trabajo	- No sé si soy valorada - No sé si estoy en peligro de que me echen - Me tiene cansada y aburrida…	- Voy a pedir una reunión con mi jefe para preguntarle - Nadie lo sabe, no voy a pensar en eso mientras no pase - Voy a empezar a mirar nuevas alternativas laborales , para saber que hay en el mercado

IDEA: puedes repetir el ejercicio con tu pareja a ver qué surge, o bien pedirle que lo haga solo (a) y comparar los resultados a ver si comparte las mismas dudas y posibles soluciones.

Incluso con los hijos mayores se puede hacer el ejercicio y ver qué los tiene preocupados a ellos y pensar juntos en soluciones.

NO OLVIDEMOS

La inteligencia se mide por la cantidad de incerteza que es capaz de enfrentar cada persona. Ayudemos a nuestros hijos que le hagan frente con maestría enfrentando sin miedo los cambios y apoyándolos a que disfruten al máximo del aquí y el ahora, sin preocuparse tanto por el mañana.