

El súper poder de nuestro cuerpo

Por Ali Sullivan (Encargada de participación familiar del Museo de los Niños de Richmond)

Todos hemos escuchado hablar cientos de veces sobre el efecto del estrés en nuestro bienestar físico y emocional. El estrés puede afectar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento y cuando se vuelve crónico nuestro cuerpo produce hormonas como adrenalina y cortisol. Ésta última es especialmente dañina para el cuerpo y puede crear una multitud de problemas de salud como dolor crónico, ansiedad, cambios en el estado de ánimo e inflamación intestinal.

¿Cómo afecta el estrés a nuestros hijos?

David Code en su libro: Los niños absorben todo: Cómo el estrés de los padres es tóxico para los niños” lo explica de la siguiente manera: “Las investigaciones demuestran que los niños pueden "contraer" el estrés de sus padres al igual que contraen un virus. Ellos absorben el estrés que impregna un hogar hasta que sus sistemas nerviosos en desarrollo se sobrecargan. Es en este momento cuando los niños se portan mal, o se enferman.

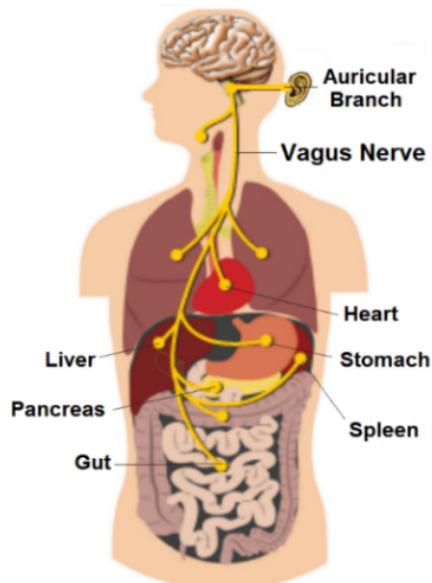
Definitivamente para poder “Maximizar el amor” necesitamos controlar el estrés. Este es uno de los principios Básicos, “The Basics”. Los niños crecen y se desarrollan emocionalmente saludables cuando están rodeados de amor y sienten que su mundo es seguro y predecible. ¿Qué puedes hacer cuando sabes que necesitas proporcionarle amor a tu hijo a través del diálogo, sonrisas y caricias pero no te sientes bien emocionalmente? Los padres también necesitan y pueden maximizar el amor por ellos mismos aplicando técnicas para combatir el estrés. Estas son algunas ideas que te pueden ayudar.

El nervio vago y sus superpoderes

El nervio vago es uno de los nervios más largos que recorren nuestro cuerpo y transmite información desde el cerebro, pasando por el cuello y conectando con el corazón, los pulmones y los intestinos. El nombre Vago proviene del latín “vagabundo” porque éste recorre el cuerpo conectando con nuestros órganos vitales.

El nervio vago es una parte clave del **sistema** nervioso **parasimpático** el cual controla las funciones y actos involuntarios del cuerpo cómo los latidos del corazón y la respiración. Este nervio influencia la respiración, la función digestiva y el ritmo

cardíaco, y todos los anteriores pueden tener un gran impacto en nuestra salud mental.



Una de las formas más fáciles para controlar el estrés es la estimulación de este increíble nervio y para eso lo único que tenemos que hacer es usar nuestra respiración abdominal, de la misma forma como respiran los bebés. La técnica 5-2-8 sugiere inhalar por la nariz contando hasta cinco, sostener la respiración por dos segundos y exhalar por la boca durante ocho segundos. Al exhalar se produce una respuesta de relajación y está a su vez nos ayuda a responder en determinada situación en lugar de reaccionar impulsivamente. Aquí encontrarás una información más a fondo sobre el tema.

<https://www.health.harvard.edu/blog/ease-anxiety-and-stress-take-a-belly-breather-2019042616521>



Volviendo al consejo básico de “The Basics”, de hablar y cantar a tu bebé, no solamente tu hijo está aprendiendo y desarrollando su lenguaje mientras que le cantas o le tataras una canción, pero al mismo tiempo tú te estás desestresando, pues el nervio vago está conectado a las cuerdas vocales y a los músculos de la garganta! Y es en ese momento cuando ayudándote a ti mismo practicando éstas técnicas tan divertidas para desestresarte, qué estás conectando y proporcionando a tu hijo el amor y la conexión que los dos necesitan.

Finalmente, éstas son otras ideas prácticas, relajantes y divertidas para estimular el nervio vago, como un masaje en los pies, hacer gárgaras, sumergir el rostro en agua muy fría durante 15 segundos, reír y socializar.

El cuerpo humano es muy sabio y utilizando las herramientas que tenemos a nuestra disposición todo el tiempo, podemos enviar el mensaje al cuerpo de relajarse y disfrutar del momento presente. Cuando nuestros hijos nos ven y nos sienten felices, ellos al mismo tiempo se sienten de la misma forma. Es una manera muy fácil de gozar la vida y de que nuestros hijos crezcan más saludables y felices, ¿no te parece?

Si estás interesado en aprender más sobre ésta forma de controlar el estrés , maximizar el amor y al mismo tiempo ayudar a preparar a tu bebé para el futuro visita <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318128>