



## Estrés al Viajar en Avión

**Categoría:** Actividad

### Comportamientos Relacionados

- Corre de arriba a abajo por el pasillo

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “Mi hijo/a sentirá mi humor, así que debo seguir diciéndome, “Esto está bien. Puedo lidiar con esto. No es gran cosa.” Esta charla positiva conmigo mismo reducirá mi ansiedad y volar no asustará a mi hijo/a.”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Toda la emoción del avión y toda la gente pueden ser abrumadoras para mi hija, así como lo son para mí. Entiendo porque a ella es incapaz de quedarse sentada en la silla mientras esperamos subirnos al avión. Es difícil para mí también.”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo: “Yo puedo ayudar a mi hijo aprender a mantenerse tranquilo (¡y entretenido!) en el espacio pequeño de un asiento de avión para el vuelo, así como durante el tiempo de espera en el aeropuerto.”

**Modele empatía.** Diga: “Yo entiendo que no quieras quedarte sentado, pero esa es la regla. El piloto nos dirá cuando podemos levantarnos. Sé que puedes esperar. Estás siendo muy paciente.”

**Establezca reglas de viaje y elogie el seguir las reglas.** Reglas simples como las que tiene para cualquier salida, establecerán límites de comportamiento: mantente cerca, escucha las instrucciones, toma mi mano, mantén tu cinturón de seguridad abrochado. Escríbanlas juntos para que tenga una lista para verificar cuando su hijo siga esas reglas...y elógielo por hacerlo.

**Vaya a caminar.** Camine en los alrededores para evitar sentarse por demasiado tiempo antes del vuelo. Cuando un niño pequeño no se quede en su asiento, use la regla de la aerolínea. Diga: “Yo entiendo que quieres salirte, pero la regla es que debes permanecer sentado mientras esa luz esté prendida. Ve la luz. Cuando se apague, podremos caminar hacia dónde están esas personas amables que nos ayudaron.”

**Use el elogio para felicitar.** Cuando su hijo/a se esté comportando bien, diga: “Te estás sentando tan calmado. Eso es muy respetoso para con las otras personas en el avión (o en el aeropuerto).” O “Queremos ser educados y mostrar respeto a la gente. Ser capaz de usar una voz silenciosa en el avión es respetuoso para con la privacidad de la gente y su necesidad de tranquilidad.” Otro ejemplo es: “Gracias por jugar con tu

caja de rompecabezas tan silenciosamente. Eso no interrumpe a la gente en los asientos junto a nosotros en el avión. Ellos pueden oír mejor cuando nosotros estamos callados cerca de ellos.”

**Utilice la regla de la abuela.** Para motivar a su hijo a sentarse en su asiento y usar una voz tranquila, diga: “¡Cuando te sientas en tu asiento, tú y yo podemos cantarnos suavemente el uno al otro!”

**Quítese los zapatos y juegue el juego del cronometro.** Cuando usted no pueda reservar el primer asiento de la fila (para que nadie esté frente a su hijo) evite que pateee el respaldo del asiento que está frente a él. Primero, quítele los zapatos. Luego, use el cronometro de su teléfono para hacer un concurso de mantener sus pies inmóviles. Diga: “Veamos qué tanto puedes mantener tus pies quietos. Voy a poner el cronometro.”

**Qué no hacer:**

**No ofrezca recompensas de comida.** Hágalo una parte de la rutina del viaje, así como lo es para usted.

**No amenace.** Decir cosas en el aeropuerto como: “Si no te comportas, nos iremos a casa,” no le enseñará el comportamiento apropiado, incluso si usted está dispuesto a renunciar a sus boletos de avión. Usar elogios y actividades como recompensa, mantiene su comportamiento protector y alentador para su hijo.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites