

EL ESTRÉS Y LA CRIANZA DE LOS HIJOS

La crianza de los hijos es un trabajo difícil. Parece que nunca hay suficiente tiempo, dinero, sueño o ayuda. ¿Con razón siente estrés! Estos consejos le ayudarán a manejar el estrés de ser padre.

El estrés es una parte normal de la crianza de los hijos.

- ✓ Todos los padres sienten estrés en algún momento.
- ✓ Las enfermedades, un nuevo bebé u otros cambios familiares pueden aumentar el estrés.
- ✓ Saber cómo manejar el estrés le ayudará a ser un mejor padre.



Cuidarse le ayudará con el estrés.

- ✓ Alimentarse bien y descansar lo suficiente (cuando uno está cansado o tiene hambre todo parece peor de lo que es).
- ✓ Evite el alcohol, las drogas y la cafeína. Pueden hacer que se sienta peor.
- ✓ El ejercicio es una excelente manera de reducir el estrés. Salga a caminar, con o sin sus hijos.



No trate de hacerlo todo.

- ✓ Manejar la familia, la casa, el trabajo... es demasiado para cualquiera.
- ✓ Cuando sea posible, comparta las tareas de la casa. Haga que todos ayuden.
- ✓ Pídale a un amigo, a un vecino o a un pariente si le pueden ayudar.

Aproveche los momentos especiales con sus hijos.

- ✓ Hable con ellos cuando lave los platos. Convierta la limpieza en un juego.
- ✓ Escuche música al compartir las tareas diarias.
- ✓ Haga que caminar o ir en carro a la escuela sea un momento especial para usted y sus hijos.

Tómese un descanso cuando pueda.

- ✓ Apégtese de su familia de vez en cuando. Intercambie cuidar los niños con una amiga o vecina.
- ✓ Todos los días haga algo especial para usted misma. Mire su programa de televisión favorito. Salga a caminar. Lea un libro.



10 cosas que puede hacer para aliviar el estrés ahora mismo.

1. Descanse. Quince minutos sola le pueden ayudar mucho.
2. Respire 10 veces lenta y profundamente.
3. Mire una foto especial de usted y su hijo.
4. Haga ejercicio. Corra en un mismo lugar. Balle.
5. Llame a una amiga.
6. Cambie de ambiente. Lleve a todos a dar un paseo en carro o a caminar.
7. Lllore o grite. (Hágalo lejos de sus hijos, para no asustarlos.)
8. Escriba sus sentimientos.
9. Recuerde que estos momentos de estrés pasarán pronto.
10. Perdónese. Diga en voz alta: "Soy buena madre. Puedo manejar esto".

Hablar con otros padres le puede ayudar a manejar el estrés.

- ✓ Tome una clase de crianza de los hijos.
- ✓ Busque apoyo y recursos para los padres en la crianza de los hijos en línea.
- ✓ Llame a la oficina local del departamento de educación o de salud para encontrar clases en su zona sobre la crianza de los hijos.
- ✓ Pida el consejo de sus amigos, parientes y vecinos.

Sepa cuándo obtener ayuda.

- ✓ Si siente que ha perdido el control o teme que pueda lastimar a su hijo, obtenga ayuda inmediatamente.
- ✓ Haga una lista de personas a las que pueda llamar cuando sienta estrés: parientes, amigos o vecinos. Manténgala cerca del teléfono.
- ✓ Si siente mucho estrés, hable con un médico o un asesor.

