

**Estrés**

**Todos tenemos estrés en nuestras vidas y necesitamos aprender a manejarlo.**

**El estrés es parte de ser padres. Los niños son una gran responsabilidad.**

**El estrés afecta a toda la familia. Los niños aprenden a lidiar con el estrés observándolo a usted. Aprender a manejar el estrés lo ayuda a usted y a su familia.**

**Su cuerpo puede mostrar señales emocionales, físicas y de comportamiento relacionadas con el estrés:**

|  |  |
| --- | --- |
| Reconozca las señales ***emocionales*** del estrés:   * Ansiedad, preocupación * Enojo * Sentirse muy agitado | * Tristeza * Cambios en el estado de ánimo |
| Reconozca las señales ***físicas*** del estrés:   * Dolor de cabeza * Tortícolis | * Problemas estomacales * Palpitaciones/ latidos acelerados del corazón |
| Reconozca las señales ***del comportamiento*** del estrés:   * Sobrerreacción * Actuar impulsivamente * Consumo de alcohol o drogas * Tener problemas para dormir | * Alejarse de las relaciones * Cambiar de trabajo con frecuencia * Tener problemas para concentrarse |



**No permita que el estrés afecte a su familia.**

**Necesita sentirse bien para ser un buen padre.**

**Si desea ayuda, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.**

# Consejos útiles:

* No pierda la calma, es fácil enfadarse si su hijo se queja o hace un berrinche
* Tómese unos momentos para calmarse, como contar lentamente hasta 10
* Practique actividades tranquilizantes, como respiración profunda, meditación o yoga
* Organícese, por ejemplo, haga una lista de las cosas que tiene que hacer y marque las que pueden esperar
* Pídale ayuda a la familia o a los amigos
* Cuídese, haga ejercicio, coma bien y duerma lo suficiente
* Dedique un tiempo especial a su hijo todos los días, de acuerdo con una rutina diaria como la hora del baño, la hora de la comida, la hora de acostarse, aunque sólo sean 15 minutos
* Conocer los factores desencadenantes puede ser la forma más importante de manejar el estrés de manera efectiva

# Recursos útiles

**The National Parent Helpline |** *www.nationalparenthelpline.org*

Llame al **1-855-427-2736** para ser atendido en inglés y español, de lunes a viernes de 10 a.m. a 7 p.m. PST

**La línea de ayuda está abierta para los padres y cuidadores. Un asesor capacitado:**

* Lo escuchará
* Lo ayudará a resolver problemas
* Lo ayudará a cuidar de usted mismo
* Lo ayudará a comunicarse con los servicios locales
* ¡Lo ayudará a desarrollar sus propias fortalezas y a ser un gran padre!

