

EL ESTRÉS

Todos padecemos estrés en nuestras vidas y todos debemos de aprender cómo 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 manejar el estrés observándolo a usted.
El aprender a manejar el estrés le ayudará a usted y su familia.

Su cuerpo presenta síntomas Físicos, Emocionales y de Conducta:

- Reconozca los síntomas **emocionales** del estrés:
 - Ansiedad
 - Problemas para dormir
 - Enojo
 - Preocupación
 - Falta de concentración
 - Tristeza
 - Cambios repentinos en el estado de ánimo
- Reconozca los síntomas **físicos** del estrés:
 - Dolores de cabeza
 - Rigidez en el cuello
 - Enojo
 - Problemas estomacales
- Reconozca los síntomas **de conducta** del estrés:
 - Reaccionar exageradamente
 - Actuar por impulso
 - El consumo de drogas o de alcohol
 - Alejarse de las personas cercanas
 - Cambiar de empleo constantemente
 - Sentirse agitado la mayor parte del tiempo

No permita que el estrés afecte a su familia.

Para ser un buen padre necesita sentirse bien consigo mismo.

Si desea hablar con alguien, por favor hable con el médico o enfermera de su niño.

Sugerencias Útiles

- **No pierda la calma.** Es fácil perder los estribos si su niño lloriquea o hace berrinches.
- **Tómese un momento para calmarse.** Cuente a 10, despacito.
- **Organice.** Haga una lista de sus tareas del día y tache las cosas que pueden esperar.
- **Consiga ayuda.** Pídale a sus parientes y amistades que le ayuden.
- **Intente ignorar las pequeñeces.** No se estrese por pequeñeces.
- **Cuide de sí mismo.** Haga ejercicio, aliméntese bien y duerma suficiente. Usted es importante.
- La manera más importante para manejar el estrés efectivamente podría ser **el conocer sus límites.**
- **Dedique un momento especial para su niño todos los días,** aunque solo sean 15 minutos.

Recursos Útiles

The National Parent Helpline | www.nationalparenthelpline.org

Si necesita que alguien le escuche, llame al National Parent Helpline®. Esta línea directa está disponible para padres y tutores de niños de todas las edades. Llame al 1-855-427-2736, de lunes a viernes de las 10:00 AM (hora del Pacífico) a las 7:00 PM (hora del Pacífico). Un asesor capacitado está listo para:

- escucharlo
- ayudarlo a encontrar una solución a su problema
- animarlo a que cuide de sí mismo
- trabajar con usted para ponerlo en contacto con los servicios locales
- ayudarlo a fortalecer sus puntos fuertes y continuar siendo un buen padre.