

## 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](http://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!

