

# Ser padres de familia puede ser una tarea **difícil.**

## ¡Pedir ayuda puede ser fácil!

**Aprender más sobre estrategias, apoyo y recursos es una buena manera de ser un padre más fuerte y contento.**

**1. Cuide de usted mismo(a).** Educar a los hijos no es un trabajo fácil y puede ser bastante estresante muchas veces. Es importante que se cuide a sí mismo(a) para mantener la energía y actitud necesaria para cuidar a sus hijos.

**2. Pida apoyo... ¡Todo padre de familia lo necesita!** Personas de confianza incluyendo amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo pueden ayudarle, desde cuidar a los niños a hacer mandados o simplemente escuchándole cuando lo necesita. ¡No tenga miedo de pedir ayuda!

**3. Busque y encuentre recursos en su vecindario, tales como grupos de apoyo, clases y talleres para padres de familia.** Existen varios programas para padres de familia como usted, y el hablar con otras madres y padres puede ayudarle a entender lo normal que es sentir frustración y cansancio por el simple hecho de ser padre de familia.

**4. Recuerde que los niños son una fuente de alegría en su vida.** Ser padre de familia no es fácil, pero puede ayudar si se toma su tiempo para apreciar a sus niños y la suerte de tenerse uno al otro.

### Si siente frustración y cansancio...

Cada padre de familia en un momento u otro se enoja o se frustra. Si eso le pasa a usted, use uno de los métodos siguientes antes de reaccionar contra sus niños:

- Tome usted solo(a) su tiempo libre
- Cuente hasta 10
- Repire despacio y profundo 5 veces
- Salga de la habitación o vaya a caminar

Ser padre de familia es una tarea sin fin – pero puede ser una experiencia llena de recompensas. Nuestros niños – así como nosotros – tienen sus buenos y malos días. Tómese el tiempo para celebrar las hazañas de sus hijos y para encontrar apoyo en los momentos más difíciles.

#### DESARROLLO DEL NIÑO

Los niños pueden ser un reto especialmente cuando ellos están pasando por cambios debido a su desarrollo físico y mental. A cada edad desde recién nacidos, bebés, niños de edad escolar y adolescentes los hijos pasan por distintos retos. Aprendiendo más sobre el desarrollo de los niños, usted puede estar más preparado(a) para los retos que llegan con cada etapa del desarrollo.

#### RETOS ESPECIALES

Ser padre de familia puede ser un reto especialmente cuando usted y/o su familia están pasando por cambios significativos como es la falta de vivienda, deudas, divorcio o separación. Sea consciente de estas tensiones y pida apoyo adicional cuando se enfrenta a uno de estos retos.

**Es NORMAL sentirse frustrado y cansado algunas veces, y también es NORMAL pedir ayuda.**

**SCAN**

Supported by the Virginia Department  
of Social Services – CBCAP grant

*The Allies  
in Prevention  
Coalition*

Se habla español

Visite [www.scanva.org](http://www.scanva.org) o llame al 1-800-CHILDREN