



Manejo del estrés

¡La vida puede ser estresante! Nosotros, como familias que somos, frecuentemente nos sentimos saturados de trabajo y con demasiadas responsabilidades. Los niños y los adultos sienten el efecto que nuestras vidas agitadas ocasiona, de manera que es importante que nosotros, como padres, seamos conscientes del estrés y de cómo podemos ayudar a nuestros hijos a manejarlo de una manera sana.

¿Por qué nadie más a mi alrededor parece estar estresado?

Su familia no es la única. Todos tenemos muchas obligaciones, pagos que hacer y listas interminables de cosas para llevar a cabo. De manera que trate de no comparar a su familia con otras familias; ¡todos manejamos el estrés de diferentes maneras!

¿Qué efectos tiene el estrés en las familias?

1. Peleas, llanto y otras faltas de comunicación
2. Sensación de cansancio, de estar enfermo y sentir impotencia
3. Confusión, preocupación (especialmente en los niños) acerca de la seguridad y estabilidad de la familia
4. Mayor dependencia a la comida, el alcohol, la tecnología, etc.

¡Trabajando juntos para enfrentar el estrés!

- Aprenda a decir “no.” Entre menos actividades se tengan, más tiempo se tiene para descansar en familia.
- Respire profundamente 10 veces.
- Haga ejercicio o salga todos los días.
- Únase a un programa de familia o grupo de apoyo.
- Dedique más tiempo a la familia y amigos (¡sin usar celulares!).
- Establezca prioridades para la familia. Por ejemplo, compartan juntos viendo películas o haciendo caminatas todos los fines de semana.

Esté siempre pendiente de todos los miembros de la familia:

Hable todas las semanas con cada uno de ellos. Si alguno comienza a sentirse estresado, siéntense a conversar de ello. Cerciórese de que todos sepan que está bien expresar esos sentimientos y pedir estar a solas o solicitar otro tipo de ayuda.