

# Usted PUEDE manejar el estrés.

¡La vida puede ser estresante! A menudo las familias se sienten con exceso de trabajo y actividades. Los niños y los adultos sienten los efectos de nuestras vidas atareadas. Por lo tanto es importante, como padres, que seamos conscientes del estrés y cómo ayudar a nuestros hijos a manejarlo de manera saludable.

## El estrés para los ADULTOS vs el estrés para los NIÑOS

### 10 IDEAS SIMPLES PARA COMBATIR EL ESTRÉS:

1. Aprenda a decir "no"
2. Respire profundo 10 veces
3. Haga ejercicio con regularidad
4. Busque un grupo de apoyo para padres
5. Elimine los estimulantes (como la cafeína)
6. Tome aire fresco
7. Pase buenos momentos con la familia
8. Ocúpese en una actividad que le encanta
9. Mantenga abierta la comunicación familiar
10. Establezca "prioridades familiares"

#### ¿Cuáles son las causas comunes del estrés?

(Note las diferencias y similitudes.)

#### ¿Cuáles son las señales de estrés en mí? ¿En mis hijos?

(Una vez más, note las similitudes)

#### ¿Cómo puedo manejar mi propio estrés? ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?

(Es importante ser un modelo)

- trabajo/empleo
- finanzas
- familia/relaciones
- salud y seguridad personal
- la muerte de un ser querido
- obligaciones/responsabilidades

- ansiedad/depresión
- insomnio o dormir demasiado
- dolores de cabeza, dolor muscular, otras dolencias físicas
- ira, ataque verbal
- falta de concentración
- comer en exceso o no comer
- dependencia de alcohol, drogas

- identifique las fuentes de estrés y haga cambios cuando sea posible
- reconozca cómo reacciona al estrés, esté al tanto de sus disparadores
- desarrolle una variedad de técnicas para manejar el estrés (ver consejos a la izquierda)

- horarios apretados
- presión de los compañeros
- intimidación/acoso
- la presión autoimpuesta en las actividades escolares
- cualquier cambio importante de la vida

- cambios emocionales (triste, irritable, temeroso, enojado)
- cambios de comportamiento (perdiendo los estribos, llorando)
- síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago)
- cambios en las interacciones con otros (aislarse de amigos y situaciones sociales)

- ayude a sus hijos a entender qué es el estrés, deles ejemplos
- apóyelos en hacer cambios en su vida para evitar tensión innecesaria (ayúdeles a manejar la cantidad de actividades)
- enséñeles técnicas para que ellos manejen el estrés por su cuenta

# SCAN

Building hope for children & families  
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION

COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Para más recursos para padres, descargue nuestro

**SCAN Parent Resource Center App** o visite

**[www.scanva.org/esp](http://www.scanva.org/esp)**