



# Cómo Lidiar con el ESTRES FAMILIAR

Todas las familias tienen que lidiar con el estrés en un momento dado. Con las imágenes de familias “perfectas” que tan a menudo vemos en las revistas o en la televisión, los padres y los hijos pueden empezar a desarrollar expectativas poco realistas tanto para ellos como para los miembros de su familia.

## ¿Por qué nadie más parece estar estresado?

¡Es importante recordar que su familia no está sola! Hoy en día las familias tienen que lidiar con horarios apretados, altos costos y largas listas de cosas por hacer, todos ellos causantes naturales de más estrés. No está mal que su familia se estrese. Lo importante es cómo deciden manejar el estrés.

## ¿Cómo afecta el estrés a las familias?

- \* Discusiones, peleas y otras malas aptitudes comunicacionales
- \* Fatiga, problemas de salud y agotamiento general debido a la vida tan ajetreada
- \* Confusión (especialmente en los niños) respecto a la relación con otros miembros de la familia
- \* Más dependencia de comida, alcohol y otras sustancias

## ¡TRABAJEN JUNTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS!

**1. Hablen sobre sus sentimientos:** Mantengan las líneas de comunicación abiertas de manera que cada miembro de la familia se sienta cómodo expresando sus sentimientos si empieza a sentirse estresado.

**2. Si usted piensa que sus hijos pueden estar sintiéndose abrumados por todas las actividades y eventos, pregúnteles sobre el tema:** Hágales saber que está bien si necesitan un descanso. Luego tome las medidas necesarias. Si el acostarse tarde y tener horarios ajetreados están causando estragos en su comportamiento, es posible que necesite decir “no” a organizar el picnic del equipo de baseball o a inscribir a su hija a otra clase de danza. Pasar una noche tranquila con la familia ayudará a sus hijos a sentirse mejor y les enseñará que, por sobretodo, su familia está primero.

**3. Si se da cuenta que se está estresando, HABLE:** Su comportamiento dará el ejemplo para el resto de la familia. Cuando las cosas están fuera de control, siéntese y hable con sus hijos sobre ello, si tienen la edad suficiente. Si ellos saben que usted decide dejar de hacer algo (como asistir a una fiesta de la vecindad) porque usted prefiere pasar un tiempo de calidad con ellos en la casa, estarán más dispuestos a entender y estar contentos con su decisión.

**4. Establezca “Prioridades Familiares”:** Una de las causas más grandes de estrés familiar es simplemente tener DEMASIADO que hacer en un corto periodo de tiempo. Ahora siéntense como una familia y tomen decisiones sobre las actividades y tradiciones que son más importantes para todos ustedes.

**5. Involucre a todos:** Una vez que haya hecho su lista de prioridades, involucre a todos. Muy a menudo los padres corren como locos tratando de hacer todo perfecto para sus hijos, pero no pasan tiempo de calidad con ellos. Además, los niños se sentirán bien cuando sientan que son una parte importante del proceso.

**Domine las habilidades antiestrés más efectivas para limitar el estrés desde el principio:**

### \* APRENDA A DECIR “NO.”

No es fácil, pero hace una gran diferencia. ¡Menos actividades en su calendario significa más tiempo para relajarse con su familia! Si se siente culpable de decir no, recuerde que decir no significa que está poniendo a su familia primero, y siempre se puede sentir bien sobre eso.

### \* PONGA LIMITE A LOS VIAJES.

Encima de todo lo demás, los viajes largos pueden ser más de lo que su familia puede soportar durante la temporada estresante de Fiestas. Si usted todavía piensa que es importante ver a su familia y amigos, sugiérales visitarlos un poco después, cuando las cosas se calmen y usted será capaz de disfrutar la visita aún más.

### \* GASTE PRUDENTEMENTE.

Las finanzas son otra causa importante de estrés familiar. A menudo los padres exageran al gastar y terminan restándole importancia al tiempo de calidad con su familia. Concéntrese más en cuánto tiempo está pasando con su familia en vez de en cuánto dinero está gastando. ¡Siempre es una mejor inversión!

# SCAN

Building hope for children & families  
in Northern Virginia



## Deténgase por un niño.

Entérese más en línea en [www.scanva.org](http://www.scanva.org)



ALLIES IN PREVENTION  
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia