

USTED PUEDE MANEJAR EL ESTRÉS.

El estrés es diferente para los niños y los padres.
¿Cómo podemos sobrellevarlo?



La vida puede ser estresante. Como familias, a menudo nos sentimos demasiado atareados. Los niños y los adultos sienten los efectos de nuestras vidas ocupadas. Así que, es importante que estemos conscientes del estrés en nuestras familias y también saber las mejores maneras de sobrellevarlo.

EL ESTRÉS PARA LOS ADULTOS COMPARADO CON EL ESTRÉS PARA LOS NIÑOS.

¿Cuáles son las causas más comunes del estrés?

(Ojo a las diferencias y semejanzas)

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

- Los calendarios sobre-cargados
- La presión del grupo
- La amenaza/el acoso
- La presión impuesto a sí mismo sobre los estudios y otros deberes
- Cualquier gran cambio en la vida

3 pasos hacia adelante para enfrentar el estrés con su familia:

1. Hablar sobre el tema.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas para que cada miembro de la familia se sienta cómodo hablando sobre lo que siente.

2. Tomar un descanso.

Si piensa que sus hijos podrán estar agobiados con las actividades, pregúntenles sobre el tema y después tome acción. Tal vez una noche tranquila con la familia en la casa les ayudará a usted y a sus hijos a sentirse mejor. Enséñele a su hijo que no hay nada mal en tomar un descanso.

3. Establecer las prioridades del grupo.

Una de las mayores causas del estrés familiar es simplemente TENER DEMASIADO QUE HACER en poco tiempo. Como familia, siéntense y tomen decisiones sobre las actividades que les importen más.

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

(De nuevo, dese cuenta de las semejanzas)

- La ansiedad/depresión
- El insomnio el dormir demasiado, los dolores de cabeza, el dolor muscular
- El enfadamiento/el ataque verbal
- La falta de concentración
- Cambios en los hábitos de comer (no comer o sobre-comer)
- La dependencia al alcohol, las drogas

- Los cambios emocionales (la tristeza, la irritación, el miedo, el enfado)
- Los cambios de comportamiento (enojarse, llorar mucho)
- Los síntomas físicos (los dolores de cabeza o de estómago)
- Los cambios en las interacciones sociales (su retiro de estas situaciones)

¿Cómo puedo manejar el estrés propio? ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

(¡Es importante ser un modelo de conducta!)

- Identifique las fuentes del estrés y haga cambios si es posible (e.g. reducir sus actividades)
- Reconozca sus reacciones al estrés
- Desarrolle una gran variedad de destrezas para manejar el estrés (VÉASE MÁS ABAJO...)

- Ayude a su hijo a entender qué es el estrés; háblele sobre el tema y ejemplos
- Apóyelo para que haga cambios en su vida propia para evitar el estrés innecesario (e.g. muchos compromisos)
- Enséñele estrategias de cómo sobrellevar situaciones estresantes

DESTREZAS SIMPLES PARA COMBATIR EL ESTRÉS QUE USTED (¡Y SUS HIJOS!) PUEDEN HACER HOY:

- * Aprenda a decir "¡no!"
- * Tome 10 respiros hondos
- * Haga ejercicio regularmente
- * Encuentre un grupo de apoyo
- * Elimine los estimulantes (como la cafeína)
- * Salga y respire aire fresco
- * Pase tiempo de calidad con la familia
- * Encuentre un pasatiempo que le encante

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia

|| Deténgase por un niño.

Entérese más en línea en www.scanva.org



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia