



LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



El estrés de ser padres

Todos necesitamos un poco de estrés en nuestras vidas. El estrés es lo que nos empuja a seguir adelante todos los días. Pero demasiado estrés puede hacer nuestras vidas más difíciles. Aprender a lidiar con el estrés es una de las mejores cosas que podemos hacer para que nuestra vida familiar sea mejor para nosotros y para nuestros hijos. Esta edición de Parents Count está dedicada especialmente a encontrar formas de reconocer el estrés y de lidiar con él.

El cuidarnos bien comienza cuando aprendemos a reconocer las señales que nos indican que tenemos un alto nivel de estrés en nuestras vidas.

Señales que nos advierten sobre el estrés

- frecuentemente nos sentimos sin energía
- irritabilidad con los niños y con los otros miembros de la familia
- dificultad tomando decisiones
- pérdida del gozo de la vida
- cambios en los hábitos de dormir, dormir excesivamente o dificultad durmiendo
- pérdida del apetito o apetito excesivo
- dolores de cabeza y de estómago
- tensión muscular que se manifiesta en dolor en la nuca o en la espalda
- inhabilidad para concentrarse

Uno de los consejos mas sabio para controlar el estrés es tratar de aceptar lo que no se puede cambiar.

Formas de reducir el estrés

Le parece que a veces es casi imposible alcanzar un balance entre mantener una rutina de trabajo muy ocupada y ver por las necesidades de su familia? Se siente que a veces está lista para gritar o gritarle a sus niños por las cosas más mínimas?

Cuando esto le ocurre, quiere decir que es probable que usted esté bajo demasiado estrés y que necesita tomar tiempo para calmarse y relajarse un poco. A continuación le damos algunos consejos que le pueden ser de ayuda. Asegúrese que sus niños estén seguros en un área de la casa, entonces vaya a otra habitación o a otra área de su casa por unos minutos. Una vez allí, piense en algún lugar especial al que le gustaría ir para divertirse, o simplemente cuente hasta veinte, o mire el cielo por unos minutos.

Acuéstese por unos minutos, relájese, póngase una toallita con agua fría sobre la cara.

Dígale a los niños porqué usted está disgustada o enojada.

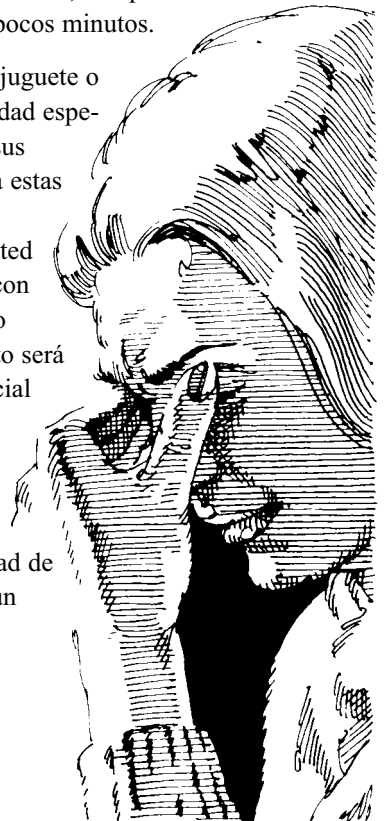
Si es el mal comportamiento de los niños lo que le ha causado disgustarse, explíquelo a los niños el comportamiento exacto que debe cambiarse para que esto no ocurra de nuevo.

Cuando sus niños se van a dormir, tome tiempo para usted misma. Relájese - lea

un buen libro, escuche música, tome un baño, llame a una amiga.

Encuentre un pasatiempo que le guste hacer. Esto puede ser algo así como bordar, hacer la jardinería, arreglar un rompecabezas, trabajar en carpintería o pintura, tocar algún instrumento musical, o jugar al boliche/bolos. Asegúrese de apartar tiempo para usted regularmente en su horario diario, aunque sólo sea por unos pocos minutos.

Tenga un juguete o una actividad especial para sus niños para estas ocasiones cuando usted se sienta con demasiado estrés. Esto será algo especial para los niños y le dará a usted una oportunidad de relajarse un poco.



Dónde están sus amigos?

Es difícil mantener las amistades después de tener niños. Es aún más difícil sobrevivir sin ellos!

Es una verdad absoluta. Los padres necesitan de otros padres. Ya sea que usted tiene sólo un niño, dos, tres, o más, no hay nada que nos dé más serenidad que hablar con otros padres que enfrentan nuestras mismas circunstancias.

Desafortunadamente, reunirse con amigos es frecuentemente lo que menos tiempo tenemos para hacer cuando nuestros niños están pequeños. Cuando usted se encuentra corriendo para salir del trabajo a tiempo para recoger los niños, pensar en tener una charla con su mejor amiga rápidamente se va al final de su lista de prioridades.

Pero los amigos son la mejor prevención que existe para controlar el estrés.

Cuando usted se siente sola y abrumada coger el teléfono para llamar a una amiga es el mejor remedio que le puedan dar. Es posible que al llamarla usted descubra que el niño de ella se ha pasado el día lloriqueando tanto como el suyo, y para cuando usted cuelgue el teléfono su amiga la haya hecho reír de nuevo.

Es increíble pensar que una noche fuera de casa con los amigos se pueda comparar a ir al médico para hacerse un reconocimiento físico, pero ambas cosas pueden ser medicina preventiva. Así que tome el teléfono, llame a una amiga y acuerden concertar un tiempo para reunirse. Luego, disfrute su tiempo con

ella sabiendo que es algo bueno para usted y para su familia también.

Uno de los consejos más sabios que le podemos dar en cuanto al estrés es que trate de aceptar las cosas que no puede cambiar. No permita que le molesten.



Cosas que puede hacer con los niños

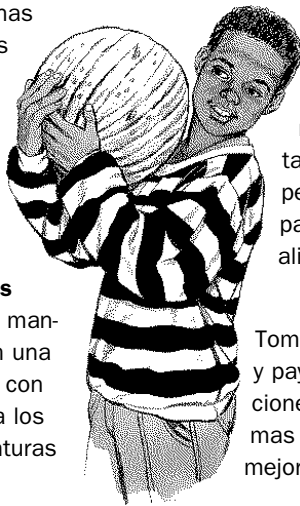
Jugar es una buena actividad para manejar el estrés tanto para los adultos como para los niños. A continuación le damos algunas ideas de actividades para reducir el estrés.

Romper papel

Permita que sus niños se diviertan rompiendo periódicos viejos. Déles un montón de periódicos viejos para romperlos como ellos quieran. Los niños pueden apuñalar las páginas del periódico y lanzar las pelotitas por todos lados. Las bolitas de papel son suaves y no pueden causarles ningún daño a los niños.

Pintar con los dedos

Cubra una mesa con un mantel de plástico viejo, con una cortina para la ducha, o con periódicos viejos. Déle a los niños papel blanco y pinturas



que se aplican con los dedos. Usando los dedos, las manos y hasta los codos, los chicos se pueden divertir a montones con las pinturas,

Juego activo

Asegúrese de que sus niños tengan tiempo para el juego activo todos los días. Corriendo, montando en sus bicicletas, trepando, y jugando a la pelota son buenas actividades para el desarrollo físico y para aliviar el estrés.

Rían juntos

Tome tiempo para reír con sus niños y payasear un poco. Canten canciones bobas o lean cuentos o poemas chistosos. La risa es una de las mejores formas de prevenir el estrés.

Plasticina/playdough

Déle a sus niños plasticina para hacer una gran variedad de objetos. Apretar y amasar la plasticina es una buena forma de reducir el estrés. Pruebe esta receta para hacer plasticina - a los niños les encanta ayudar a hacer esto.

Lo que necesita

tazón, cuchara para mezclar, 3 tazas de harina, 1 taza de sal, 1 taza de agua, colorante para comidas, 1 cucharada de aceite para cocinar.

Lo que debe hacer

Mezcle la harina y la sal en el tazón. Agregue el agua, unas gotitas de colorante, y el aceite. Mezcle todo junto, luego amase la masa hasta que esté suave.

Él o Ella?

Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a "los niños" también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos "el/al/su niño".

Hecho con el apoyo del Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania, KURC Child Care Training Program
Desarrollado por el Proyecto "Mejor Cuidado del Niño" • 5 Armsby Building, University Park, PA 16802
Teléfono: 1-800-452-9108 • Traducido por Margie Hanson

PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

This publication is available in alternative media on request.
Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.



Ways to Handle Stress

- Get enough sleep.
- Loaf a little.
- Work off stress with physical activity.
- Try to accept what you cannot change.
- Balance work with play.
- Talk out your troubles.
- Avoid self-medication.
- Take time to get away from it all.
- Don't always blame others.
- Don't let things slide.
- Take one thing at a time.

