



Health Care Agency
Behavioral Health Services
Prevention & Intervention

El estrés y la crianza de los hijos



La crianza de los hijos es un trabajo difícil. Parece que nunca hay suficiente tiempo, dinero, sueño o ayuda. ¡Con razón siente estrés! Estos consejos le ayudarán a manejar el estrés de ser padre.

El estrés es una parte normal de la crianza de los hijos.

- Todos los padres sienten estrés en algún momento.
- Las enfermedades, un nuevo bebé u otros cambios familiares pueden aumentar el estrés.
- Saber cómo manejar el estrés le ayudará a ser un mejor padre.



Cuidarse le ayudará con el estrés.

- Aliméntese bien y descance lo suficiente (cuando uno está cansado o tiene hambre todo parece peor de lo que es).
- Evite el alcohol, las drogas y la cafeína. Pueden hacer que se sienta peor.
- El ejercicio es una excelente manera de reducir el estrés. Salga a caminar, con o sin sus hijos.

No trate de hacerlo todo.

- Manejar la familia, la casa, el trabajo... es demasiado para cualquiera.
- Cuando sea posible, comparta las tareas de la casa. Haga que todos ayuden.
- Pídale a un amigo, a un vecino o a un pariente si le pueden ayudar.

Los niños. Los adora con locura. La enloquecen. Tranquilícese. El estrés es parte normal de la crianza de los hijos. Lea los consejos en este folleto. Aprenderá a manejar el estrés relacionado con los niños y cualquier otra cosa. Para más información llame al Girls and Boys Town National Hotline (Línea especial nacional de Girls and Boys Town) al 1-800-448-3000.



Aproveche los momentos especiales con sus hijos.

- Hable con ellos cuando lave los platos. Convierta la limpieza en un juego.
- Escuche música al compartir las tareas diarias.
- Haga que caminar o ir en carro a la escuela sea un momento especial para usted y sus hijos.

Tómese un descanso cuando pueda.

- Apártese de su familia de vez en cuando. Intercambie cuidar los niños con una amiga o vecina.
- Todos los días haga algo especial para usted misma. Mire su programa de televisión favorito. Salga a caminar. Lea un libro.



Hablar con otros padres le puede ayudar a manejar el estrés.

- Tome una clase de crianza de los hijos.
- Busque apoyo y recursos para los padres en la crianza de los hijos en línea.
- Llame a la oficina local del departamento de educación o de salud para encontrar clases en su zona sobre la crianza de los hijos.
- Pida el consejo de sus amigos, parientes y vecinos.

Sepa cuándo obtener ayuda.

- Si siente que ha perdido el control o teme que pueda lastimar a su hijo, obtenga ayuda inmediatamente.
- Haga una lista de personas a las que pueda llamar cuando sienta estrés: parientes, amigos o vecinos. Manténgala cerca del teléfono.
- Si siente mucho estrés, hable con un médico o un asesor.



10 cosas que puede hacer para aliviar el estrés ahora mismo.

1. Descanse. Quince minutos sola le pueden ayudar mucho.
2. Respire 10 veces lenta y profundamente.
3. Mire una foto especial de usted y su hijo.
4. Haga ejercicio. Corra en un mismo lugar. Baile.
5. Llame a una amiga.
6. Cambie de ambiente. Lleve a todos a dar un paseo en carro o a caminar.
7. Llore o grite. (Hágalo lejos de sus hijos, para no asustarlos.)
8. Escriba sus sentimientos.
9. Recuerde que estos momentos de estrés pasarán pronto.
10. Perdónese. Diga en voz alta: "Soy buena madre. Puedo manejar esto".

This pamphlet is not a substitute for professional medical care. If you have questions or concerns, please talk with a health care provider.

2008 Revised and updated. ©2001 Journeyworks Publishing, P.O. Box 8466, Santa Cruz, CA 95061
800-775-1998; www.journeyworks.com. All rights reserved.

Spanish Title #5241-PDF (Rev. 1/08) ISBN 978-1-56885-241-X • English Title #5184-PDF ISBN 978-1-56885-184-7