Manejar el Estrés Parental

Manejar el estrés parental puede parecer una gran tarea. Hay algunos pasos simples que los padres pueden utilizar para detener los efectos del estrés:

- **Entiende que es lo importante**
  - Piensa en tus deberes y pregúntate "¿Cuál de estos son prioridades verdaderas o me traen felicidad?"
- **Crea una rutina regular**
  - Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días incluso los fines de semana
  - Come una comida con tu familia a la misma hora una vez al día regularmente
  - Date tiempo para estar activo, con tu niño/a pueden hacer algo juntos como familia
- **Utiliza la ayuda de tu familia, amigos y comunidad**
  - Contacta a los miembros de tu familia, amigos y servicios de la comunidad si sientes que necesitas ayuda con cosas importantes
- **Habla con alguien**
  - A veces la mejor práctica parental es mostrarles a nuestros niños que conocemos nuestros límites y podemos buscar apoyo de otros cuando es necesario
- **Crea relaciones sanas y cariñosas**
  - Mantente en contacto con las personas que quieres

PFS CARE

Apoyo Familiar Positivo: Comunidades, y Resiliencia en Educación (PFS CARE) es un modelo de 3-niveles informado en el trauma para la participación familiar en la escuela. El propósito de PFS CARE es mejorar la capacidad de las escuelas para involucrarse con todas las familias en una manera comprensiva y fomentar el empoderamiento familiar. Esto se hará, adoptando prácticas dentro de la escuela que apoyen la colaboración en crear ambientes escolares y familiares para el aprendizaje óptimo.

ASU REACH Institute

¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR Y TOLERAR EL ESTRÉS PARENTAL?

CARE III
COMMUNITY AND RESILIENCE IN EDUCATION

ESTRÉS PARENTAL

A veces, ser padres puede causar mucho estrés, especialmente después de experimentar un evento o muchas experiencias estresantes, una después de otra. El estrés puede aumentar a lo largo del tiempo y hacernos sentir a muchos padres fuera de control.

Efectos del Estrés Parental:

- Sentirse más frustrado/a o irritado/a de lo usual
- Tener más sentimientos negativos que positivos
- Sentirse cansado/a todo el tiempo
- Descubrir que es difícil ser el padre que quieres ser
- Tener dificultades para estar presente cuando tu niño/a te necesite

A pesar de que el estrés parental es normal, hay algunas cosas que puedes hacer para sentirte en control. Al sentirnos mejor, podemos impactar positivamente la relación con nuestros niños/as.

Cuidado Personal del Padre

¡Es muy importante que, como padres o madres, nos cuidemos a nosotros mismos y a nuestras necesidades! **Practicar cuidado personal es un paso muy importante para cuidar de nuestros niños/as.**

Ideas para el Cuidado Personal Físico

- Pasa tiempo afuera, al aire libre y con luz natural
- Tomate un tiempo alejado de las personas, la tele, las redes sociales y los teléfonos
- Duerme lo suficiente
- Come regularmente y en maneras saludables
- Muévete o has ejercicio
- Mantén tus consultas medicales

Ideas para el Cuidado Personal Emocional

- Lee algo que te gusta
- Pasa tiempo con personas que te agradan
- Mantente conectado con otras personas
- Expresa tus emociones
- Llora si es necesario
- Pase tiempo haciendo actividades que disfrutas hacer
- Habla con un/a amigo/a sobre tus sentimientos

Ideas pare el Cuidado Personal Espiritual y Creativo

- Date tiempo para estar solo/a
- Asiste a la iglesia si te gusta
- Pasa tiempo en la naturaleza
- Encuentra un pasatiempo
- Escribe en un diario
- Aprende algo nuevo que siempre has querido hacer
- Trátate bien. Es aceptable no siempre estar bien.

A veces es difícil incluir estas actividades en nuestras vidas. Pero recuerda- si nos enfocamos en estar sanos y bien, es más fácil y gratificante cuidar a nuestros niños.