

El Manejo de el Estrés en la Crianza de los Hijos

Elsy Molina, LCSW
Program Director
Alma Servicios Para La Familia





Que es el Estrés

- El proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos.
- Los hechos que ocasionan el estrés están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

El Estrés es una parte normal en la crianza de los hijos

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



De Que Manera Puede Afectar su Estrés a sus Hijos

- Los niños frecuentemente sienten cuando los padres están preocupados, irritados o estresados.
- Cuando son pequeños, quizás se preocupen y piensen que los sentimientos de los padres son en respuesta a algo que *ellos* han hecho.
- Aprender a identificar y responder a su estrés de una manera sana lo beneficiará tanto a usted como a sus niños.
- Además, usted podrá demostrarles cómo manejar sus propios sentimientos y experiencias de maneras positivas y apropiadas.



El Efecto del Estrés

- Algunas de las señales más comunes de estrés incluyen:
 - *Enfermarse con más frecuencia debido a un sistema inmunológico deprimido
 - *Sentirse irritable, agitado o impaciente
 - *Sentirse abrumado o sobrecargado de trabajo
 - *Sentirse triste o deprimido
 - *Tener poca energía
 - *Dormir mal
 - *Sentirse nervioso o preocupado constantemente
 - *Pensamientos desenfrenados o dificultad para concentrarse

Los síntomas físicos incluyen

- *Dolores de cabeza
- *Dolor de estómago
- *Pérdida o aumento de peso



Cuide de si mismo

Cuando no hacemos un buen trabajo en el cuidado de nosotros mismos:

- Irritable
- Abrumado
- Deprimido
- Enfermos



¿Cuánto tiempo ha pasado desde que tuvo treinta minutos para si mismo, para hacer lo que usted quiera?

¿Por qué les cuesta a los padres manejar el estrés?



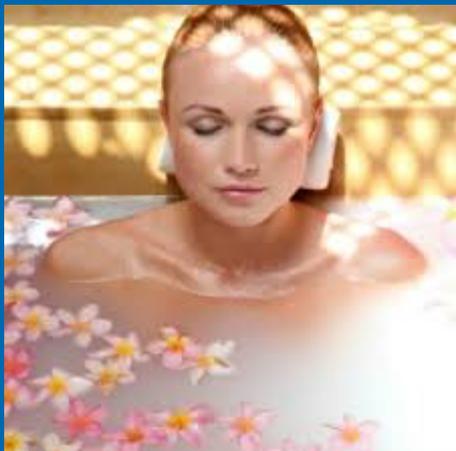
- Es ser egoísta
- Mal uso del tiempo
- Creemos no ser merecedores de tiempo personal
- No tenemos, no encontramos tiempo
- No sabemos cómo cuidar de nosotros mismos y manejar el estrés.

Hay mucho que ganar

Si cuidamos bien de nosotros mismos:

- Renovados y mas enérgicos
- Seguros y creativos
- Listos y ansiosos
- Enseñamos a nuestros hijos, por ejemplo, como cuidar de si mismos
- Enviamos el mensaje correcto





Cuidarse le Ayudara con el Estrés

- Aliméntese bien y descanse lo suficiente
- 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.
- Que otras cosas les pueden ayudar a manejar el estrés?

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.
- Pídale a un amigo/a, a un vecino/a o a un pariente si le pueden ayudar.

Aproveche los Momentos Especiales con sus Hijos

- Hable con ellos cuando lave los platos.
- 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.



Hablar con otros padres le puede ayudar

- Tome una clase de crianza de los niños.
- Busque apoyo y recursos para los padres en la crianza de los niños por internet.
- Llame a la oficina local del departamento de educación o de salud para encontrar clases en su comunidad sobre la crianza de los hijos.
- Pida el consejo de sus amigos, parientes, maestros y otros profesionales.

Cuando Debe Buscar 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 siente estrés y manténgala cerca del teléfono.
- Si siente mucho estrés hable con su médico u otro profesional que le pueda brindar ayuda.

Programa De Cuidado Integrado Para Latinos

- Los servicios del Programa ISM incluyen, entre otros, los siguientes:
 - Servicios, platicas y consejeria en Espanol
 - Acceso a cuidado de salud fisica · Tratamiento/Referencias para uso/abuso de alcohol y/o drogas
 - Educacion y Enlace Comunitario
 - Administracion de caso y Servicios no tradicionales tales como membrecia al gimnasio o clases en la comunidad, etc.
 - Servicios de abogacia
 - Apoyo de compañeros con experiencias similares

➤ **Recursos:**

<http://www.stress.org/topic-interest.htm>

The website of the American Institute of Stress

<http://www.apa.org/topics/topicstress.html>

The website of the American Psychological Association

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html>

The website of the National Library of Medicine and the National Institutes of Health

- Health Care Agency Behavioral Prevention & Intervention: El Estrés y la crianza de los hijos.

➤ **Referencias**

<http://www.apa.org/releases/women-stress1008.html>

The website of the American Psychological Association. “APA Poll Finds Women Bear Brunt of Nation’s Stress, Financial Downturn.”