

Estrategias Contra el Estrés

¡Haga Ejercicio!

¡Tres veces por semana!

Demore

Demore su respuesta en una situación de estrés — Cuento hasta 10.

Tómese un Tiempo de Reflexión.

Pase cinco minutos en el baño.

Ríase

¿Existe una forma de reírse de la situación?

Reorganice

Reorganice o reestructure las rutinas familiares para aliviar los momentos de presión.

Distráigase

Limpie la casa, recoja hojas, trabaje en un proyecto.

Hable

Hable con un amigo, con otro padre, con un familiar — tantas veces como sean necesarias.

Cúidese

Para cuidar a otros, DEBEMOS cuidarnos a nosotros mismos. Los períodos prolongados de estrés pueden llevar a la enfermedad.

Elija

Elija rodearse de personas que lo hacen sentir bien y que lo ayudan a ser amable con usted mismo.

Tome el Control

¿Existen incluso pequeñas maneras en las que pueda controlar ciertos aspectos de las situaciones estresantes? (La acción ayuda a evitar la depresión).

Cambie

Cambie sus apreciaciones de la situación.

¿Hay una manera diferente de ver el problema que podrá aliviar el estrés?

¡Pregunte a un amigo de confianza!

Anticipe

Anticipe el posible estrés y busque la manera de solucionarlo. (Si su hijo tiene problemas en realizar las transiciones, dele varias advertencias y suficiente tiempo antes de que tenga que llegar a alguna parte.)

Delegue

¿Hay cosas que su pareja, amigo, vecino o hijo puedan hacer para ayudarlo? A veces nos hacemos cargo de demasiadas cosas cuando los otros están dispuestos y son capaces de ayudar.

Visualización Creativa

a. Relájese, cierre los ojos.

b. Visualice en detalle lo que desea, lo que quiere lograr, etc.

c. Realice afirmaciones sobre esto como si estuviese sucediendo AHORA. Por ejemplo, si su objetivo es una relación mejor, diga, "Mi hijo y yo nos disfrutamos mutuamente, él está siendo más responsable, hablamos más," etc.

d. Concéntrese en esta imagen en la mañana, antes de acostarse a dormir, y en cualquier otro momento que lo piense.

Últimas Palabras

Como padres, nos descubrimos a medida que nuestros hijos crecen, enfrentando siempre nuevos desafíos. ¡QUÉ BUENO que usted tome una clase para padres! Tome otra en otra ocasión. ¡USTED es importante!