



SPANISH.LA.STRESS 2013

## Consejos para lidiar con el estrés

**Hay cosas más importantes que otras. Intente decidir qué es lo que realmente debe hacer y haga lo que no es tan urgente sólo si tiene tiempo.**

**“Si estoy demasiado estresada con mi bebé, me pongo a cantar.”**

### Consejos para padres

Es fácil estresarse al intentar compatibilizar la familia, el lavado, la cocina, la limpieza, los traslados de un lugar a otro, el dinero y un sinfín de asuntos más. Hay ocasiones en las que el exceso de estrés hace que la vida se torne muy difícil y que todo se nos haga un mundo.

No es posible evitar el estrés en su totalidad, pero hay maneras en las que uno puede controlarlo para no sentirse sobrepasado.

**Tómese un tiempo para usted, siéntese 10 minutos y lea un libro.**

**“Deje de ser mamá por un rato.”**

## Lo que puede servir

- Piense en la reacción que usted tiene ante determinadas situaciones. ¿Hay cosas que le molestan más que otras? Hable con alguien acerca de esto y piense en qué formas podría hacerles frente.
- A veces, simplemente llegar a aceptar que uno no puede hacer nada para solucionar un problema, que no es asunto suyo, ya es un alivio.
- Tenga expectativas realistas. Si usted tiene niños pequeños, mantener la casa muy ordenada es imposible. Destine un momento al final del día para que todos juntos se dediquen a guardar los juguetes.
- Haga ejercicio. Salga a caminar tres veces por semana, haga 20 sentadillas todas las mañanas o trabaje en el jardín.
- Tómese tiempo para usted. Siéntese 10 minutos y lea un libro o mire televisión. Cuando sus hijos duermen o estén ocupados, no pase todo el tiempo corriendo de un lado para otro intentando hacer tareas: use ese tiempo para usted. Desconecte el teléfono y dese un baño, escriba lo que está sintiendo, corte el césped, tome sol, llame a un amigo.
- Haga amistades. Vaya a un grupo de apoyo, o hágase miembro de un Playcentre o de un Kohanga Reo. Charle con los padres de los niños que juegan con sus hijos, ya que ello puede conducir a amistades que le servirán de apoyo.

## Lo que no sirve

- No sea exigente consigo mismo, nadie hace todo perfectamente todo el tiempo.
- No trate a los demás con agresividad, respire hondo y aléjese.
- No caiga en la trampa de comer demasiado poco, comer demasiado, tomar mucho café o alcohol.

**“Salga, abra una ventana y, si puede, vaya a otro entorno.”**

- Gritar puede empeorar las cosas y hacer que usted y sus hijos se sientan mal.
- En ocasiones, andar de aquí para allá se torna muy difícil y agotador. Los amigos y la familia son el mejor apoyo. Si no conoce a nadie, piense en sitios donde pueda encontrarse con otros padres que estén en la misma situación: un Playcentre, un Kohanga, un jardín de infantes u otro sitio de ese estilo.
- No dormir lo suficiente. Recuéstese y relájese mientras los niños duermen. Acuéstese temprano. Evite que su cansancio llegue a un punto en el que todo parezca muy difícil.

**“Si me está ocurriendo alguna otra cosa, estallo con mucha mayor facilidad.”**



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## Administre el día

Cuando los niños son pequeños, siempre parece haber mucho por hacer. Intente diseñar rutinas para que las tareas no se le acumulen. Esté dispuesto a modificar las rutinas si surge otra cosa. No se preocupe por las tareas de la casa si hay un día soleado y puede salir a caminar, o si alguien pasa de visita para charlar.

**“Ponga música muy alta y baile.”**

**“Dese un baño o una ducha.”**

## Fíjese objetivos

Establezca prioridades. Hay cosas más importantes que otras; intente decidir qué es lo que realmente debe hacer y deje las tareas menos urgentes para cuando tenga tiempo. Fíjese pequeñas metas para que todos los días pueda sentir que ha logrado algo. Por ejemplo, podría proponerse tirar de la heladera todos los productos que estén vencidos o pasar un rato leyéndole a su hijo o hija.

Si le piden que haga algo que lo hará sentirse estresado, diga que no.

**“Pongo un video para los niños.”**

## Si siente preocupación

Si le preocupa el hecho de estar sintiendo mucho estrés, tristeza o depresión, hable con el médico.

**“Quince minutos antes de salir, dejo de contestar el teléfono.”**

**“Yo tuve depresión posparto. Vivía lejos de mi familia y necesitaba alguien con quien hablar. Hablé con mi médico durante una hora y, cuando regresé al auto, mi pareja dijo que parecía otra persona.”**



S . k . I . P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

Skip brinda apoyo a padres y cuidadores para que críen a sus hijos de un modo positivo.

Para obtener más información, visite:

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Correo electrónico: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

o llame al teléfono: 04 916 3300

Para obtener más información acerca de cómo recibir apoyo para padres, visite [www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory).



S . k . I . P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)