



Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

Hoja de Consejos # 4: Creación de Estrategias Para Aliviar el Estrés

El estrés es un gran problema para muchas familias en la sociedad actual. Entre el trabajo, la escuela, la cena y las actividades extracurriculares, puede resultar difícil enfrentar el estrés de manera positiva. Revise los consejos a continuación para aprender estrategias positivas para aliviar el estrés que puede implementar para reducir el estrés familiar.

1. **Cuide sus necesidades básicas.** Usted probablemente ha escuchado esto muchas veces antes, pero es cierto, asegúrese de que está durmiendo lo suficiente, tomando agua potable y comiendo lo más saludable que sea posible. Cuando usted es capaz de cuidar de sus necesidades básicas, estará mejor preparado para manejar las necesidades de los demás.
2. **Prepárese para el éxito.** Evite establecer expectativas irrealistas para usted. Sentirse abrumado o agitado por los objetivos que no se han cumplido puede dejarlo sintiendo desmotivado para proseguir en otras actividades diarias. Trate de organizar y administrar su tiempo sabiamente.
3. **Simplifique su vida.** Evite sobre-comprometerse, especialmente cuando usted siente que su plato ya está lleno. Aprenda a decir, "No", a otros, dándose cuenta de que tal vez en otro momento usted será capaz de decir, "Sí".
4. **Identifique desencadenantes y barreras.** Pregúntese a sí mismo: "¿Cuándo, dónde y quién me hace sentir el estrés?" Ser capaz de identificar las situaciones, lugares y personas que traen el estrés le permitirá a tomar medidas preventivas, como practicar la respiración y técnicas de relajación antes de entrar en esas situaciones.
5. **Comuníquese.** A veces otros no están conscientes de lo estresado que está. Dejándoles saber cómo se siente puede ayudarle a sentirse mejor y permitirles que se familiaricen con usted.
6. **Practique el auto cuidado.** Tómese el tiempo para reflexionar sobre las maneras que lo revitalizan cuando se siente agotado. Practique la incorporación de esas cosas, aunque sea por un corto período de tiempo, en su rutina diaria. Ejercicio, leyendo, atención plena y "desconectar" de la tecnología son algunas maneras de recuperar su fuerza.
7. **Obtenga apoyo.** Está bien pedir ayuda cuando se siente abrumado. Se necesita trabajar en equipo para hacer a una familia funcionar. Muchas veces pidiendo ayuda creará una oportunidad para que usted pueda cuidar de sus necesidades básicas y practicar auto cuidado.
8. **Pruebe algo nuevo.** A veces nos sentimos atrapados en nuestras rutinas, incluso cuando no necesitamos estar pegados a ellos. Tómese el tiempo para revisar su programación semanal y ver

dónde puede hacer cambios que sean más eficientes a sus necesidades actuales. También intenta ser espontáneo en vez en cuando.

9. **Su mejor es su mejor.** Todos queremos ser los mejores en lo que hacemos, pero en realidad a veces la vida no lo hace posible. Estando conforme con sus imperfecciones le ayudara a sacar lo mejor de cualquier situación. Haga lo mejor que pueda, una cosa a la vez.
10. **Haga recuerdos.** A veces la mejor cosa que hacer es reírse. Encuentre maneras de tomar situaciones potencialmente estresantes y encuentre el humor en ellos. Transforme situaciones negativas en momentos memorables de cual usted y su familia pueden reírse en el futuro.