

Superando el Estrés

No permitas que el estrés te domine

Pocos trabajos contienen tanto estrés como ser padre.

El estrés es parte de la vida familiar diaria. Las demandas de ser padres, los trabajos, y las necesidades particulares muchas veces están en contra. El cambio que todas las familias viven, también es una gran fuente de estrés.

El estrés no es todo malo. Puede ser la “inspiración” que te ayuda a superar obstáculos, desde las entrevistas de trabajo a la tragedia personal y la pérdida.

Pero el estrés puede ser dañino, a ti, a tus niños y tu familia. Si no lo manejas bien, el estrés puede llevar al comportamiento abusivo, especialmente el abuso a los niños. El estrés puede contribuir a la depresión, las enfermedades físicas, y el abuso de las drogas y el alcohol. El estrés también puede dañar relaciones.

El estrés es parte de la vida. Aprender a manejarlo es importante para la salud y la felicidad tuya y de tu familia.

Al revés

Las causas del estrés y cómo lo puedes superar.

Tú y Tu Niño

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en www.education.pitt.edu/ocd/publications/.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

No permitas que el estrés te domine

El estrés tiene muchas causas dentro del hogar

Muchas cosas causan el estrés. Las causas comunes a muchos hogares incluyen estas:

- Mal entendimiento de los niños. Algunos padres esperan que los niños actúen como adultos pequeños. Cuando no es así, se frustran o se enojan.
- Muy poco apoyo. Ser padre es difícil, exigente, y tardado. Cuando no te prestan ayuda, o suficiente ayuda, puede resultar muy estresante.
- Falta de autoestima. Los padres que no tienen seguridad sobre cómo educar, o que tienen problemas con los altibajos de ser padres, llegan a ver cada error como un fracaso personal.

Otras fuentes comunes del estrés en el hogar incluyen las preocupaciones por el dinero, la enfermedad, y los problemas del trabajo.

Aprende a manejar tu enojo y tus frustraciones

Admite tus sentimientos. Reconoce que enojarte y frustrarte es parte de la vida, especialmente cuando tienes niños pequeños.

- Reconoce tu enojo. Aprende cuando tiendes a enojarte, qué cosas te frustran, y los tipos de problemas en tus relaciones que llevan a estos sentimientos.
- Busca una salida para tus sentimientos. Si llamarle a un amigo te ayuda con los sentimientos de enojo o frustración, hazlo. Toma una caminata, o lee – lo que funcione.
- Pausa antes de sacar tus sentimientos. Cuenta a diez, o piensa sobre el efecto que una explosión puede causar. Dile al niño, o quién te esté enojando, cómo te sientes.
- Ten paciencia. Toma tiempo para aprender a manejar tu enojo y frustración.

Entiende que los niños serán niños

No importa cuánto quieras que los niños actúen como adultos pequeños, no lo son.

Los niños tienen faltas de comportamiento, pero usualmente no son adrede. Tienen su manera de pensar y actuar.

Entre más sabes de cómo los niños se desarrollan y crecen, lo más fácil que será entender su comportamiento y lo más que perdonarás cuando se portan mal.

Toma un descanso de vez en cuando

Algunas madres no pensarían dejar a la niñera cuidar al niño mientras toman un descanso. Pero las madres necesitan algún tiempo para sí mismas.

Pide que alguien tome control de vez en cuando, si tan sólo para unas horas.

Una pausa en la exigente rutina del hogar puede ser refrescante y ayudar a prevenir el acumulamiento del estrés.

Construye una red de apoyo

La familia y los amigos son buenas fuentes de apoyo. Úsalas. Pídeles ayuda de vez en cuando, aunque quiera decir un niñero por un rato, o simplemente venir a platicar.

Lo mejor que sea tu red de apoyo, lo menos probable será que te desgastes y llegues al punto donde el estrés te domine.

Cuídate

Cuidar la salud es una parte muy importante de manejar el estrés.

Asegúrate de obtener suficiente ejercicio. El ejercicio es buena manera de manejar el estrés. Una simple caminata cada día ayudará. Puedes consultar tu doctor antes de empezar un programa vigoroso de ejercicio.

Comer bien y dormir suficiente para sentirte refrescada también es importante. Te pueden ayudar a manejar a tu niño con paciencia y amor.

University of Pittsburgh