



# ¿ES USTED UN PADRE ESTRESADO?

**SI ESTÁ...**tratando con niños que no se portan bien, luchando para llegar a fin de mes o intentando equilibrar el trabajo con el cuidado de los niños, las responsabilidades de la familia y millones de cosas más, la vida *puede* resultarle estresante por momentos. Lamentablemente, ese estrés nos puede afectar de muchas maneras. Independientemente de lo que esté haciendo, a continuación encontrará algunas sugerencias para estar tranquilo y superar los obstáculos.

- **RECONOZCA SUS SENTIMIENTOS.** Es totalmente normal sentirse superado por las circunstancias en algunos momentos, particularmente cuando uno se enfrenta a muchas cosas juntas.
- **CONOZCA LAS CAUSAS DEL ESTRÉS.** Reconozca las causas más importantes del estrés y busque una manera constructiva de enfrentarlas. Si preparar a los niños para que vayan a la escuela es un momento complicado, por ejemplo, intente hacer todo lo posible la noche anterior.
- **BUSQUE MANERAS DE DESCARGAR LA FRUSTRACIÓN.** Todos necesitamos maneras saludables de descargar la tensión cuando las cosas parecen superarnos. Caminar, hablar con un amigo o sencillamente respirar hondo y contar hasta diez son algunas maneras fáciles de tranquilizarse y relajarse. Dormir bien de noche y alimentarse bien también pueden contribuir a mantener el estrés bajo control.
- **SEPA CUÁNDO BUSCAR AYUDA.** No es vergonzoso pedir ayuda cuando el nivel de estrés parece insostenible. Pídale a un familiar que cuide a los niños por un rato o use los recursos disponibles, como los de una iglesia o centro comunitario local. Hable siempre con un proveedor de salud mental si se siente deprimido, enojado o abatido.

Estas sugerencias para la crianza de los hijos son cortesía de la División de Comunicaciones de los Servicios Infantiles del Condado de Franklin.



Línea directa de asistencia para el abuso infantil las 24 horas: (614) 229-7000