



Algunas cosas que alivian el estrés

Cuando se siente abrumado por el estrés y necesita calmarse, aquí le presentamos algunos consejos...

- Respire profundamente o cuente hasta diez. Coloque a su hijo en un lugar seguro y salga afuera o vaya a otra habitación por unos minutos.
- Acuéstese en el piso con los pies hacia arriba sobre una silla. Coloque un trapo frío sobre su rostro y piense en una escena tranquila. Permanezca así por unos minutos.
- Deténgase. Trate de pensar qué está haciéndolo enojarse. ¿Son los niños o es algo más? ¿Se está desquitando su frustración con ellos?
- Designe un lugar, incluso una silla o esquina, como lugar de "pausa" donde pueda ir cuando sienta que está por perder los estribos. Designe un lugar seguro, separado, para su hijo. Cuando esté tranquilo y sereno, diga a su hijo qué fue lo que hizo que usted se enojara.

Gente que ayudará

Para grupos de discusión para padres y talleres sobre destrezas de comunicación en su área, comuníquese con:

- el agente de Extension Family Living de su condado: www.uwex.edu/ces/cty
- Prevent Child Abuse Wisconsin (Prevención de Abuso Infantil de Wisconsin) 920-969-7925 o 1-800-CHILDREN

Líneas de ayuda: Milwaukee 414-671-0566
Madison 608-241-2221

Otros que pueden ayudar...

Busque en internet o en las páginas amarillas de su directorio telefónico en organizaciones de servicios humanos o sociales. Algunos ejemplos:

- Mental Health Association (Asociación de Salud Mental)
- Catholic Social Services (Servicios Sociales Católicos)
- Lutheran Social Services (Servicios Sociales Luteranos)

Comuníquese con su condado Social o Human Service Department (Departamento de Servicios Humanos o Sociales)



Tony Evers, PhD, State Superintendent

State of Wisconsin Department of Public Instruction,
Resources for Libraries and Lifelong Learning
2109 South Stoughton Road, Madison, WI 53716

Para pedir copias adicionales de este folleto, comuníquese con el Centro de Información de Cuidado Infantil (CCIC, Child Care Information Center) al 1-800-362-7353 o envíenos un correo electrónico a ccic@wi.gov.



WISCONSIN DEPARTMENT OF
CHILDREN AND FAMILIES

State of Wisconsin Department of Children and Families
Division of Early Care and Education
P.O. Box 8916, Madison, WI 53708-8916

DCF es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene una discapacidad y necesita acceso a esta información en un formato alternativo, o si necesita traducción a otro idioma, por favor llame al 608-422-6080 o 711 TTY (Línea gratuita). Si tiene preguntas relacionadas con los derechos civiles, llame al 608-422-6889 o al 711 TTY (Línea gratuita).

DCF-P-11784-S (R. 03/2017) (T.03/2017)

Qué Pueden Hacer los Padres Sobre el Estrés

What Parents Can Do About Stress



Sobre ser padre

Ha descubierto que ser padre es uno de los trabajos más difíciles del mundo. Coloca demandas constantes sobre su tiempo y paciencia. Las presiones pueden ser abrumadoras.

Estas presiones pueden hacerle sentir frustración, irritabilidad, resentimiento y desesperanza, todos sentimientos normales. La palabra actual para estos sentimientos es el ESTRÉS.

Si tiene cualquiera de estos sentimientos constantemente, podría estar estresado.

Sólo y aislado

- “¡Siempre estoy atado a la casa y a los niños!”
- “No tengo nadie con quien hablar”.
- “Nadie podría entender...”
- “Si sólo estuviera cerca de mi familia”.

Resentido y enojado

- “Nadie me aprecia”.
- “¿Por qué la carga recae sobre mí?”
- “Nunca puedo hacer lo que quiero”.
- “Ser padre por cierto no es lo que pensaba que iba a ser”.

Hasta la coronilla de los niños

- “Pierdo los estribos con más frecuencia últimamente”.
- “No puedo soportar el llanto ni un minuto más”.
- “Tengo miedo de lo que le puedo hacer”.
- “Estoy en conflicto constante con mi adolescente”.

Se culpa

- “Nada me sale bien”.
- “Me siento tan poco importante”.
- “Trato, pero nunca llego a ningún lado”.

Inseguridad

- “No sé qué hacer con este niño”.
- “No puedo decidir qué hacer ahora”.
- “Quiero ser un ‘buen’ padre, pero no sé cómo”.
- “Nunca sé si estoy haciendo lo correcto”.

El estrés se cobra su precio

Cuando está estresado, puede explotar y atacara los que están cerca suyo, incluidos sus hijos. El ataque puede causar más estrés - para usted y para su hijo. Es doloroso para su hijo. Es doloroso y aterrador para usted. Puede ser un círculo vicioso.

O se puede retirar y escapar de cualquier forma, viendo televisión, comiendo o bebiendo de más, pasando tiempo lejos de su familia, para no tener que lidiar con los problemas. Esto tampoco ayuda.



Nadie puede hacerlo solo

Cuando este estrés se acumula y uno se da cuenta de que pierde el control o se rinde, hay personas que pueden ayudar. Sólo tiene que llegar a ellas.

Háblelo

Comparta sus sentimientos con alguien en quien confía - un amigo, un pariente, su marido/mujer, su pastor, su médico o un vecino.

O llame a un grupo de apoyo para padres o curso de educación para padres de su área. (Vea la página de atrás para ver las agencias que pueden ayudarlo a usted y a su familia.)

Cuando se ponga en contacto con esas personas

Descubrirá que...

No está solo... otros padres tienen problemas igual que usted.

Hay gente que se interesa por usted... y lo escuchará.

Hay gente que puede ayudarlo con sus hijos.

Aprenderá...

Cómo satisfacer sus propias necesidades y tomarse tiempo para usted mismo.

Cómo lidiar con el estrés en su vida - de un modo constructivo.

Qué esperar de los hijos en cada etapa de su desarrollo.

Formas de disciplinar que pueden funcionar mejor para usted... y reducen el estrés para usted y para sus hijos.

Se dará cuenta...

De que usted es importante.

De que cuando se sienta mejor sobre usted mismo, va a poder lidiar mejor con las crisis cotidianas.

De que cuando se sienta mejor, ayudará a todos los que están cerca suyo a sentirse bien, también.

