



Cuidado de sí mismo: Reducción del estrés



El estrés no solo le afecta a usted. También afecta a sus hijos.

**Todos tenemos estrés.
El estrés es parte de la vida.**

Existen diversas fuentes de estrés. El estrés puede provenir de fuentes externas, tales como:

- conflictos con otras personas
- desafíos en el trabajo o en la escuela
- recursos financieros limitados
- enfermedad
- la pérdida de un ser querido

Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



El estrés también puede provenir de fuentes internas, tales como:

- preocuparse por las cosas que no puede controlar
- creencias irrealistas miedo al fracaso

Demasiado estrés puede afectar su salud y su habilidad para ser un padre. ¡Usted puede tomar medidas para cuidarse a sí mismo y reducir su estrés!

¿Padece de mucho estrés? ¿Sabía que reducir su estrés puede ayudar a la conducta de su hijo?



¿Acaso tiene lo siguiente?

- problemas de memoria
- preocupaciones frecuentes
- sentimientos de irritabilidad
- dolores de cabeza, dolores de pecho, dolores de estómago, enfermedades frecuentes
- aumento/disminución del apetito
- dificultad para dormir/sueño irregular
- uso excesivo de medicamentos, alcohol, o cigarrillos

Hable con su doctor o profesional de la salud.

Reducir su nivel de estrés puede ayudarle a disfrutar del tiempo que pasa con sus hijos y permite que sus hijos aprendan a manejar el estrés.



Tome medidas para reducir su estrés

7 consejos y herramientas para reducir el estrés

- 1.** Observe sus pensamientos y sentimientos sin clasificarlos como malos.



- 4.** Aliméntese con una dieta saludable y beba bastante agua.



- 2.** Enfóquese en lo que puede controlar y no en lo que está fuera de su control.



- 5.** Pase algunos minutos en silencio.



- 3.** Pase tiempo con sus amigos.



- 6.** Practique ejercicio y dedique tiempo a las cosas que disfruta realizar.



- 7.** “Conteste” a sus pensamientos poco útiles.



Cuidado de sí mismo.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125 • health@ecetta.info • <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud>

Octubre 2022