

# CUIDADO DE SÍ MISMO: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

---



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



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

***¡La preparación para la escuela comienza con la salud!***

# 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

**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!**



*¡La preparaci3n para la escuela comienza con la salud!*

# ¿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 abrumadores
- 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.**



*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*

# Tome medidas para reducir su estrés

## 7 consejos y herramientas para reducir el estrés



Observe sus pensamientos y sentimientos sin clasificarlos como malos.



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



Pase tiempo con sus amigos.

## Cuidado de sí mismo



Aliméntese con una dieta saludable y beba bastante agua.



Pase algunos minutos en silencio.



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



“Conteste” a sus pensamientos poco útiles.

*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*

agosto 2022



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad