

CUIDADO DE SÍ MISMO: REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



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



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

¡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 preparación 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!



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness