



New York
Public
Library



BeWell
Health & Wellness

BeWell Health & Wellness Boletín para Padres de Familia

9 de Junio, 2016

El Estrés de los Padres

Principios Básicos del Estrés para los Padres



Mientras ser padre es una alegría, también es una de las experiencias más estresantes de la vida. Todos los padres tienen estrés. Aunque algunos tipos de estrés le pueda ayudar con situaciones difíciles, mucho estrés puede ser malo para su salud y para sus relaciones sociales. Puede dejarle sin energía, entusiasmo y alegría. El estrés también puede causar problemas en su relación con su adolescente.

Fuentes Comunes de Estrés para los Padres:

- Problemas de Salud
- Preocupaciones Financieras
- Problemas con sus Relaciones Sociales
- Demandas del Trabajo
- Preocupándose por los Hijos
- Tratando con Padres Mayores
- Problemas con el Vecindario

Impactos del Estrés

El Estrés y su Cuerpo

Mucho estrés puede causar daño físico a su cuerpo, incluyendo su salud mental y salud emocional. El estrés también puede incrementar el riesgo de accidentes, disminuir su satisfacción con la vida y también incrementar su riesgo del abuso de alcohol y drogas. Algunos de los síntomas del estrés son:

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▫ Cambios de su patrón de sueño ▫ Cambios con su patrón de comida <ul style="list-style-type: none"> ▫ Pérdida de peso ▫ Diarrea ▫ Náusea | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Dolor del cuerpo/dolor de cabeza <ul style="list-style-type: none"> ▫ Presión alta ▫ Colesterol alto ▫ Cansancio ▫ Dificultades con la concentración | <ul style="list-style-type: none"> ▫ Dificultades relajándose <ul style="list-style-type: none"> ▫ Inquietud ▫ Frustración ▫ Ansiedad ▫ Depresión |
|--|---|---|

El Estrés y sus Relaciones Sociales

Para ser el mejor padre posible y tener la energía para cuidar de su familia, primero tiene que darse permiso para cuidarse a sí mismo. Reducir el estrés puede parecer difícil, pero hay cosas sencillas que usted puede hacer para identificar las causas de su estrés y para poder reducirlas.

Pasos y Recursos para Reducir el Estrés

Para ser el mejor padre posible y tener la energía para cuidar de su familia, primero tiene que darse permiso para cuidarse a sí mismo. Reducir el estrés puede parecer difícil, pero hay cosas sencillas que usted puede hacer para identificar las causas de su estrés y para poder reducir las.

RECARGASE

Asegúrate que te estas recargando todos los días. Trata de comer comidas saludables para que su cuerpo se sienta con energía. Duerme lo suficiente cada noche y haga ejercicio regularmente. También puede recargarse tomando un tiempo a solas o encontrando un nuevo hobby.

ESCOJE SUS BATALLAS COMO PADRE

Recuerde, no vale la pena todo el estrés que trae una pelea. Ser consistente con la disciplina y si es necesario, hable con el padre/la madre de su hijo sobre técnicas del cual ambos están de acuerdo.

Parenttoolkit.com tiene varios artículos en Inglés y en Español con consejos para padres de familia. Busque “Eight Ways to Bring **Mindfulness** into Your Family” para ejercicios en Inglés de plenitud mental o “This is the Most Effective Way to **Discipline** Kids, According to Science” para consejos de crianza también en Inglés.

ENCUENTRA RECURSOS DE AYUDA

No tengas miedo de **pedir ayuda**. Organizaciones comunitarias y grupos de apoyo son solo algunos de los recursos que hay disponibles para ayudarle.

HABLE CON SU DOCTOR

Su doctor puede ayudarle identificar cualquier enfermedad física o mental que puede estar contribuyendo a su estrés.

DESARROLLA UN PRESUPUESTO

Planear cómo usar su dinero y cuanto puede gastar, puede ayudar reducir el estrés causado por problemas financieros.



Single Stops son organizaciones comunitarias donde las familias pueden conseguir asistencia con servicios incluyendo: aplicación para asistencia pública, servicios legales, referencias para servicios del cuidado de niños, servicios de inmigración, referencias para servicios médicos, servicios de salud y referencias a grupos de apoyo o servicios de manejo de estrés. Visita singlestopusa.org/locations/ para encontrar un Single Stop en su vecindario.

Si usted necesita hablar con alguien de inmediato, usted puede contactar al **Parent Helpline** (NY Foundling) para servicios de consejos en tiempo de crisis y apoyo para padres, llamando a **1(888)-435-7553** o **LIFENET** para salud mental y apoyo en tiempo de crisis llamando a **1(800)-543-3638** para Inglés y **1(877)-298-3373** para Español.

Si necesita asistencia específicamente para usted, su adolescente, o un miembro de su familia, contacta a Renee Cohall LCSW, Co-Directora de la iniciativa BeWell Health & Wellness. Puede llamar a **(646)-245-4000** o mandar un correo electrónico a rnc49@cumc.columbia.edu. Para más información acerca de recursos generales para reducir el estrés o para asistencia como padre, contacte a Jenn Meyer y Annie Walden-Newman a bewellbu@gmail.com



