

Pasos simples para reducir el estrés

¿Qué puede hacer hoy, ahora mismo, que le beneficie a usted y a sus hijas/os?



Deje lo que esté haciendo por unos minutos, tome aire profundamente unas cuantas veces hasta que sienta más calma.



Identifique asuntos de la crianza de sus niños que le resultan especialmente estresantes (como que aprendan a usar el baño o la hora de dormir) y si alguien puede ayudarle con esas cosas o hacerlas por usted.



Converse con alguien de confianza, amistades o familiares, o encuentre un grupo de apoyo para madres o padres para conectarse con otros padres y madres. Para más información sobre la crianza, visite <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Información-en-Español>

Crianza Positiva

A veces se nos olvida que hay cosas simples que se pueden hacer para conectar con su hija o hijo y ayudarles a sentirse amados. Estas actividades también les ayudan a desarrollar sus cerebros y habilidades de socialización y a desempeñarse mejor en la escuela.

- ✓ Lea, juegue juegos imaginarios y ríase con su hija/o.
- ✓ Ayude a que su hija/o hable acerca de sus sentimientos y encuentren las palabras para describir sus emociones.
- ✓ Ayude a su hija/o a identificar una actividad que sea capaz de hacer muy bien.

Escriba 3 cosas positivas que hizo hoy con su hija/o. Verá como las cosas que usted escogió le ayudan a ser mejor madre/padre y ayudar a que su hija/o prospere.

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414)

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



**FUTURES
WITHOUT VIOLENCE**
FuturesWithoutViolence.org

©2016 Futures Without Violence. All rights reserved.

Toda madre y padre necesita apoyo en algún momento. Hay números de teléfono a los que puede llamar 24/7 que son confidenciales, útiles y que no le juzgarán.

Para más información sobre la crianza, visite:

<http://www.helpandhope.org/spanish/>

<http://kidshealth.org/es/parents/emotions-esp/>

Childhelp: 1 800-4A-CHILD (422-4453)

Si se siente frustrada/o o enojada/o con su niña/o, o si solo necesita hablar

Referencias para tratamiento:

1 800-662-HELP (4357)

Servicios de referencias para abuso de sustancias y de asuntos de salud mental



PADRES CONECTADOS, NIÑAS Y NIÑOS CONECTADOS

Usted es una buena madre o un buen padre

Como cuidador de niñas/os, usted quiere lo mejor para sus hijas/os.

Para que sus hijas/hijos reciban lo mejor de usted, ayuda:

- ✓ Que usted misma/o este bien y en un buen estado.
- ✓ Tener técnicas e ideas que apoyen su bienestar.
- ✓ Tener un plan de apoyo para los días difíciles.

Los proveedores de salud están descubriendo estrategias y herramientas que apoyan a las personas cuidadoras y a las niñas y los niños también. Escanee el código a continuación para ver un video divertido con más información.



Familias Fuertes

Las relaciones, pasadas y presentes, nos afectan a todas las personas. Pero, incluso cuando hemos tenido malas experiencias, hay esperanza. Hay estrategias para ayudarnos a hacernos más fuertes.

¿Qué significa ser fuerte, resistente, o recuperarse de malas experiencias?

- ✓ Saber cómo manejar el estrés y usar herramientas para ayudarle a superarlo.
- ✓ Poder distanciarse de sus emociones cuando las circunstancias son difíciles.
- ✓ Recuperarse después de malas experiencias y ayudarles a sus hijas/os a hacer lo mismo.

Los estudios muestran que las relaciones de apoyo y la crianza positiva desarrollan nuestra resistencia y fuerza y la de nuestros hijos e hijas.

Niñez Difícil

Muchas personas adultas (casi una de cada cuatro) crecieron en hogares donde hubo abuso u otros problemas.

- ✗ Tal vez alguien les estaba lastimando.
- ✗ Tal vez vieron a una madre, padre o proveedora de cuidados siendo lastimada.
- ✗ Tal vez alguien en el hogar abusaba de las drogas o el alcohol.
- ✗ Tal vez algunas de estas cosas le sucedieron a usted o a su hija/o.

Estas experiencias pueden afectar su salud, relaciones y la crianza de sus hijas/os. *Nadie merece que le sucedan este tipo de cosas.*

Efectos en la salud

Las experiencias de una niñez difícil pueden ponerle a usted y a sus hijas/os bajo un mayor riesgo de:

- ✗ Repetir el ciclo, aunque usted no se dé cuenta de que lo está haciendo.
- ✗ Asma, dolor crónico, obesidad.
- ✗ Fumar, tomar, abuso de drogas callejeras y medicamentos.
- ✗ Ansiedad, depresión, suicidio.
- ✗ Relaciones adultas en las que usted está siendo lastimada o maltratando a su pareja.

Pero este no es el final de la historia—las buenas noticias son que usted puede encontrar su fortaleza, trabajar en su salud y cambiar las cosas.

