

# Estrés ocurre.

## El humor ayuda.



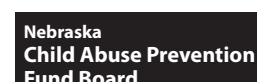
Cada día, suceden cosas en el trabajo y en el hogar que están fuera de nuestro control. Si usted se siente enojado, frustrado, y tenso, es importante encontrar mejores maneras de comportarse.

Los niños son especialmente sensibles a palabras y acciones hostiles y al mal humor, aligere la situación contando historias, chistes, leyendo, escuchando música o viendo algo divertido juntos. Háganse reír unos a los otros - aprenderán bastante el uno del otro. Usted también le enseñara a sus niños como mantener la calma cuando las cosas van mal.

## Piense Otra Vez Su Reacción

Ríe • Habla • Pregunta

Una campaña para promover una segura y saludable interacción familiar Sociedad de Nebraska para Prevenir el Abuso de Niños  
Aprenda más sobre como construir conexiones fuertes entre padres e hijos en [www.NebraskaChildren.org](http://www.NebraskaChildren.org)



# Estrés ocurre.

# El hablar ayuda.



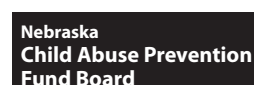
La vida puede tornarse muy atareada, algunas veces abrumadora. Hay tantas cosas que hacer, y muy poco tiempo para hacerlas. Con todas las responsabilidades del trabajo y la familia, es muy fácil olvidarse de disfrutar el tiempo que usted pasa con sus niños.

Muchos padres e hijos no pasan suficiente tiempo simplemente hablándose unos a los otros. No importa la edad de su niño, platicando ayuda a crear un hábito saludable de compartir las experiencias de la vida como una familia.

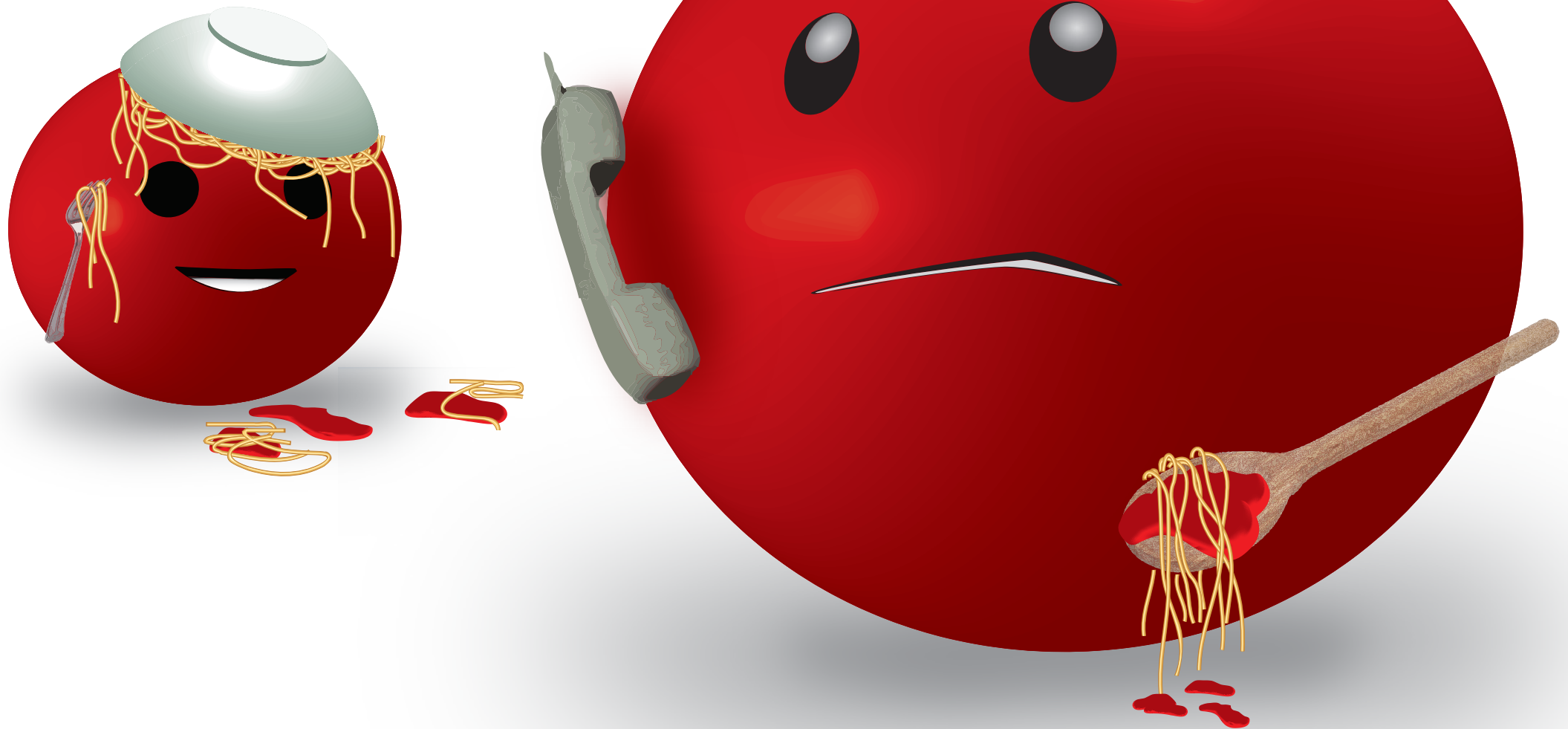
## Piense Otra Vez Su Reacción

Ríe • Habla • Pregunta

Una campaña para promover una segura y saludable interacción familiar Sociedad de Nebraska para Prevenir el Abuso de Niños  
Aprenda más sobre como construir conexiones fuertes entre padres e hijos en [www.NebraskaChildren.org](http://www.NebraskaChildren.org)



# Estrés ocurre. Hacer preguntas ayuda.



Los hijos no vienen con su propio manual de instrucción. No se preocupe, usted no está solo cuando siente como que se le han acabado las ideas o respuestas.

Empiece por ver libros sobre la crianza de los hijos, sitios de red, y artículos. Busque a otros padres con quienes usted se sienta cómodo y pídale consejos. Tal vez encuentre algún grupo de padres que se reúnan con regularidad.

Sea que usted le esté ayudando a su niño a entrenarse a ir al baño o aprendiendo a manejar, está bien tener preguntas, y muestra que eres buen padre cuando usted pide la ayuda cuando se necesita.

## Piense Otra Vez Su Reacción

Ríe • Habla • Pregunta

Una campaña para promover una segura y saludable interacción familiar Sociedad de Nebraska para Prevenir el Abuso de Niños  
Aprenda más sobre como construir conexiones fuertes entre padres e hijos en [www.NebraskaChildren.org](http://www.NebraskaChildren.org)

