

## El estrés ocurre

La crianza de los hijos, hacerse cargo de la casa y asegurarse de cumplir otras responsabilidades puede ser un gran desafío. El estrés diario puede acumularse hasta que se vuelve muy difícil darse abasto.

Es muy fácil dejar que el estrés afecte sus relaciones con las personas que usted ama. Los niños principalmente son muy sensibles a los cambios del estado de ánimo, a las palabras y a las acciones. Tome un paso atrás, respire profundo y reconsidere su reacción cuando el estrés le pueda hacer tomar malas decisiones.

## Usted puede estar al pendiente para poder lograrlo

Como padre o madre, es importante encontrar maneras saludables y positivas de manejar la presión. Tome tiempo para hablar con sus hijos, pida ayuda cuando la necesite y mantenga el buen sentido del humor.

Ría, hable y pregunte. Estas no son solamente excelentes maneras de mantenerse en balance y positivo cuando la vida se pone dura. También pueden ser excelentes maneras de construir una familia más fuerte.

## Ser padres... Es un trabajo duro



Reconsidere   
Su Reacción

Ría • Hable • Pregunte

[RethinkYourReaction.org](http://RethinkYourReaction.org)

Una campaña para promover la interacción segura y saludable en la familia

Reconsidere   
Su Reacción  
Ría • Hable • Pregunte

# Ser padres puede que no sea el trabajo más fácil. Pero es uno de los más gratificantes.

## Siga Riendo

El sentido del humor puede ayudarle a usted y a sus hijos a relacionarse el uno con el otro. A los niños les gusta mucho reír y cuando los padres se integran a la diversión, el humor puede hacer que las familias se unan mucho más.

Reconsidere su reacción cuando el estrés le agote. El humor ayuda a las familias a enfrentarse a situaciones difíciles y a manejar la frustración o la ansiedad. El tener una buena disponibilidad puede ayudarle a hacer que el humor sea parte de la rutina de su familia. Un poquito de risa puede tener un efecto duradero.

## Siga Platicando

Es muy fácil quedar atrapado en el trabajo y nunca tener tiempo para las cosas que son realmente importantes – como compartir tiempo con nuestros hijos.

Reconsidere su reacción cuando el estrés empiece a interponerse entre usted y sus hijos. Establezca tiempo cada día para platicar. Demostrar que a usted le importa lo que pasa durante el tiempo que usted y sus hijos no están juntos puede hacer una gran diferencia en la vida de sus hijos – y en la suya también.

## Siga Preguntando

Usted no tiene que sentirse como que no tiene con quien contar cuando se trata de criar a sus hijos. Buscar ayuda o consejo es parte de ser buenos padres.

Reconsidere su reacción cuando el estrés que conlleva el ser padres y mantener una familia lo deja sin ideas o respuestas. Piense acerca de cómo usted puede pedir apoyo y ayuda. Los maestros, doctores, otros padres y miembros de la familia pueden ser un gran recurso. En muchos casos, sólo tiene que levantar el teléfono y llamarlos.

