

NOS PREOCUPAMOS POR NUESTRO BIENESTAR Y REGULAMOS EL ESTRÉS



El estrés es parte de la vida; sin embargo, el alto nivel de estrés es dañino para la salud física y emocional de las personas. Por eso es muy importante aprender a reconocer y reducir el estrés. Las madres y padres tienen muchos motivos de estrés, y eso puede impedirles tratar bien a los hijos y cultivar su relación de afecto con ellos, en casos extremos, puede llevar al maltrato infantil; por eso es tan importante aprender a reconocerlo y manejar el estrés.

Ideas para reducir el estrés:

Evite los estímulos estresantes

No vea las noticias en televisión de manera frecuente

Evite películas y programas de violencia

Organice su vida diaria:

Prevea las dificultades y prepárese para manejarlas mejor

Establezca prioridades y descarte o aplazue las actividades innecesarias

Aprenda a decir no, para no asumir responsabilidades que sobrecarguen su vida diaria

Reserve tiempo para usted misma; es decir, para hacer algo que le guste

Expresa y desahogue sus sentimientos

Busque y cultive una buena amistad

Comente sus dificultades y sentimientos con alguien que la comprenda

Busque apoyo

Haga ejercicio físico varias veces a la semana

Afíliase a un grupo de gimnasia

Aproveche las actividades de los centros recreacionales

Camine: organice un grupo para caminar media hora, varias veces en la semana

Haga algún trayecto diario a pie en lugar de tomar el bus

Busque oportunidades de recrearse y reír

Vea comedias chistosas y programas de humor

Invite a su familia a jugar juegos de mesa, como parques y damas chinas, y juegos de salón, como «mímica».

Practique la relajación durante quince minutos todos los días o escuche música que le genere tranquilidad.

Tomado del "Taller de Habilidades Parentales"

Publicado por la Fundación Carvajal y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Autores: María Eugenia Carvajal de Guerrero y María Lucía Cabal de Posada.

ISBN 958-9224-70-9