



## **IDEAS SIMPLES PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

- Programe tiempo “SOLO para la familia”
- Póngase de pie y estírese
- Déje de decirse cosas negativas a sí mismo/a
- Déle un elogio a alguien
- Dé una SONRISA
- Desarrolle un sentido del humor



- Ría más
- Esfuércese por la excelencia - NO la perfección
- Crea en sí mismo/a
- Recuerde que el ESTRÉS es una actitud
- Relájese, tómese un día a la vez...  
¡Tiene el resto de su vida por vivir!

## **10 IDEAS DE CÓMO AUMENTAR LA RESISTENCIA EN LOS NIÑOS**

(ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLOGÍA)

**1. Haga conexiones:** El conectarse con la gente brinda apoyo social y fortalece la resistencia. Elabore una red familiar sólida para apoyar a su hijo/a en sus decepciones y dolores.

**2. Ayude a su hijo/a haciéndole que ayude a los demás:** Los niños que podrían sentirse indefensos pueden potenciarse ayudando a los demás. Si es posible, que participen en el trabajo voluntario apropiado para su edad. En casa, pídales su ayuda con las tareas que pueden dominar..

**3. Mantenga una rutina diaria:** El apegarse a una rutina puede ser reconfortante para los niños, especialmente los más chicos que anhelan la estructura en sus vidas. Sepa a lo que se expone a su hijo/a (i.e. las noticias, las conversaciones que oye), y asegúrese de tomarse un descanso de esas cosas.

**5. Enséñele a su hijo/a sobre el cuidado propio:** Asegúrese de que su hijo/a tenga tiempo libre para relajarse; evite programar cada momento de su vida.

**6. Muévase hacia sus metas:** Fije metas razonables y trabaje para adquirirlas paso a paso (reafirme cada paso que logre).

**7. Promueva una auto-imagen positiva:** Ayude a su hijo/a a recordar cómo manejó exitosamente las dificultades en el pasado y después ayúdele a entender que esos retos anteriores le ayudan a desarrollar la fuerza para manejar retos futuros. Enséñele a confiar en sí mismo/a.

**8. Mantenga las cosas en perspectiva y conserve una actitud de esperanza:** Una actitud de esperanza permite a los niños ver las cosas buenas en la vida y seguir adelante aún en los momentos más difíciles. Ayúdele a ver que existe un futuro más allá de las situaciones actuales y que el futuro puede ser bueno.

**9. Busque oportunidades para el auto-descubrimiento:** Ayúdele a su hijo/a a descubrir la lección aprendida de esa experiencia.

**10. Acepte que el cambio es parte del vivir:** Ayude a su hijo/a a ver que el cambio forma parte de la vida. Las metas nuevas pueden reemplazar metas que se han vuelto inalcanzables.