



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, pídale 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 ayúdale 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. Ayúdale 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: Ayúdale 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.