

**Parenting doesn't
come with
instructions;
it's how we
handle it
that matters.**



**GetParentingTips.com can
help turn “I can’t handle this”
into “I’ve got this”.**

Try these 10 tips when you feel stressed:

- Take several slow deep breaths.
- Call a friend and chat. Or better yet, laugh!
- Ask a trusted adult for help.
- Put your child in a safe place and leave the room.
- Take a walk. Fresh air and sunshine work wonders.
- Take a warm bath or shower.
- Relax your neck and shoulders. Do some light stretching.
- Listen to some calming music.
- Take a mental break. Daydream about a relaxing place.
- Make yourself a healthy snack or a warm drink.



GetParentingTips.com

Ser un padre no viene con instrucciones. Lo que importa es como lo manejamos.



BuenosConsejosParaPadres.com ayuda a cambiar “no puedo” a “sí, puedo”.

Cuando esté estresado, pruebe estos diez consejos:

- Respire hondo varias veces.
- Llame a un amigo para charlar.
¡O, mejor aún, para reírse con él!
- Pida ayuda a un adulto de confianza.
- Deje a sus hijos en un lugar seguro y salga del cuarto.
- Salga a pasear. El aire fresco y la luz del sol hacen maravillas.
- Báñese en la regadera o en la tina.
- Relaje el cuello y los hombros. Haga unos cuantos estiramientos.
- Escuche música relajante.
- Desconecte mentalmente por un rato. Imagine que se encuentra en un lugar relajante.
- Prepárese un bocadillo saludable o una bebida caliente.

 [@getparentingtips](https://www.facebook.com/getparentingtips)

BuenosConsejosParaPadres.com