

# Mantenga a su familia segura y fuerte

Seamos honestos: criar a los hijos puede ser muy estresante. A menudo los padres enfrentan dificultades en la rutina diaria que hacen que la vida parezca abrumadora y afectan cómo se sienten y actúan cuando están en casa con su familia.

## Cosas que pueden hacer que la crianza de los niños sea estresante:

**Problemas para controlar el estrés.** Los problemas del trabajo, de dinero o de las relaciones crean tensión en la vida familiar. Si a un padre o cuidador le cuesta trabajo controlar el estrés, puede llevar al maltrato.

**Falta de habilidades para ser buenos padres.** Algunos padres quizás no sepan satisfacer las necesidades básicas de un niño o tal vez tengan ideas poco realistas acerca de las habilidades y el comportamiento de un niño.

**Problemas con el alcohol u otras drogas.** El alcohol y otras drogas afectan la capacidad de una persona de actuar como padre responsable y cariñoso. También pueden hacer que sea más difícil controlar las emociones, especialmente el enojo.

Es importante contar con varias maneras de manejar el estrés en esos momentos. Estas son algunas cosas sencillas que puede hacer cuando se sienta estresado:

Respire profundo y cuente hasta 20.

Llame a un amigo.

Salga a caminar.

Pida ayuda.

Tome un descanso y deje a sus hijos con un adulto responsable.

Sea consciente de su lenguaje corporal y trate de cambiarlo para que esté más relajado.

Ponga a sus hijos en un lugar seguro y salga del cuarto.

Aprenda más en: <http://www.helpandhope.org>  
Departamento de Servicios para  
la Familia y de Protección de Texas

