

# CÓMO PUEDEN LOS PADRES CONTROLAR EL ESTRÉS

Es importante controlar el estrés. Demasiado estrés puede hacer difícil criar a los niños eficazmente.

- **RELÁJESE**  
Tómese el tiempo para practicar la respiración profunda, meditación, yoga o para escuchar música, incluso cuando no esté pasando por un momento estresante.
- **ACEPTE LO QUE NO PUEDE CAMBIAR**  
Pregúntese: "¿Puedo hacer algo al respecto?" Si la respuesta es "No", trate de concentrarse en otra cosa (dé un paseo, haga un pastel o busque un nuevo empleo).
- **CUIDE DE SU SALUD**  
Dormir lo suficiente puede marcar una gran diferencia en su nivel de estrés. Comer alimentos saludables y hacer ejercicio también son buenas maneras de reducir los niveles de estrés.
- **TÓMESE TIEMPO PARA ESTAR A SOLAS**  
Tome un baño, lea un libro y cuando pueda, trate de contratar a una niñera (o haga un intercambio con un vecino) para poder salir de la casa un par de horas.
- **DESARROLLE UN SISTEMA DE APOYO**  
No dude en pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa, y su pareja puede hacerse cargo de acostar a los niños un par de noches cada semana. Un amigo puede recoger a los niños de la escuela para darle un descanso.

