



AYUDANDO A LOS NIÑOS A MANEJAR EL ESTRÉS

La tensión nerviosa es una respuesta automática y natural a las presiones de la vida de cada día. Todos necesitamos cierta cantidad de tensión para poder funcionar adecuadamente, pero si tenemos demasiada tensión nerviosa nos podemos hacer daño.

¿COMO PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS A VIVIR CON PRESIÓN?

- Trata de identificar las causas de las tensiones en la vida del niño
- Desarrollen un plan juntos para manejar las tensiones
- Identifíquese con su hijo y trata de ponerse en su lugar para entenderlo mejor

SEÑALES DE TENSION:

- Nervioso
- Dolores de cabeza
- Ansiedad
- Escapismo/evasión de la realidad
- Comer demasiado
- Pérdida de apetito
- Dolores de estomago.
- No poder dormir
- Irritabilidad
- Triste/no poder divertirse

TÉCNICAS QUE DEBE USAR PARA REDUCIR LA TENSION EMOCIONAL

Actividad Física- Releja los músculos y suelta químicos calmantes en el cerebro.

Respiración Profunda- La tensión se reduce cuando se respira lenta y profundamente.

Imaginando- Imagine que está divirtiéndose.

PLAN DE ACCION PARA REDUCIR LA TENSION

- Trata de mantener un hogar consistente, amoroso y estable.
- Enséñele a su hijo como comunicar sus sentimientos y miedos en forma efectiva.
- Ayuden a sus niños a identificar las claves que causan la tensión: Qué, Por qué, Cuándo, Dónde y Quién.
- Explíquele como uno puede dar abasto a esas tensiones.
- Trabajen juntos (padres e hijos) para reducir las tensiones en ambas vidas.
- Si la tensión persiste, busquen ayuda profesional.

¿A QUIÉN PUEDE PEDIR AYUDA?

- Consejeros y psicólogos escolares o el director (principal) de la escuela
- Organizaciones de servicio social como su servicio local para niños
- Consejeros, psiquiatras, terapeutas u otros profesionales de salud mental
- Para más información sobre los grupos de apoyo para padres en su área, llame el Center for Community Support and Research a 1-800-445-0116.

Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite kcsf.org bajo la pestaña de "Resources."

¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia.

1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto 1800children@kcsf.org



Kansas Children's Service League



Prevent Child Abuse
Kansas
A chapter of Prevent Child Abuse America



Kansas
Department for Children
and Families
Strong Families Make a Strong Kansas