

## Pasos simples para reducir el estrés

### ¿Qué puede hacer hoy, ahora mismo, que le beneficie a usted y a sus hijas/os?

- 🕒 Deje lo que esté haciendo por unos minutos, tome aire profundamente unas cuantas veces hasta que sienta más calma.
- 🔍 Identifique asuntos de la crianza de sus niños que le resultan especialmente estresantes (como que aprendan a usar el baño o la hora de dormir) y si alguien puede ayudarle con esas cosas o hacerlas por usted.
- 🗣️ Converse con alguien de confianza, amistades o familiares, o encuentre un grupo de apoyo para madres o padres para conectarse con otros padres y madres. Para más información sobre la crianza, visite <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Información-en-Español>

## Crianza Positiva

**A veces se nos olvida que hay cosas simples que se pueden hacer para conectar con su hija o hijo y ayudarles a sentirse amados. Estas actividades también les ayudan a desarrollar sus cerebros y habilidades de socialización y a desempeñarse mejor en la escuela.**

- ✓ Lea, juegue juegos imaginarios y ríase con su hija/o.
- ✓ Ayude a que su hija/o hable acerca de sus sentimientos y encuentren las palabras para describir sus emociones.
- ✓ Ayude a su hija/o a identificar una actividad que sea capaz de hacer muy bien.

Escriba 3 cosas positivas que hizo hoy con su hija/o. Verá como las cosas que usted escogió le ayudan a ser mejor madre/padre y ayudar a que su hija/o prospere.

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Children, Youth and Families (Grant #90EV0414)

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



**FUTURES**  
WITHOUT VIOLENCE  
FuturesWithoutViolence.org

©2016 Futures Without Violence. All rights reserved.

Toda madre y padre necesita apoyo en algún momento. Hay números de teléfono a los que puede llamar 24/7 que son confidenciales, útiles y que no le juzgarán.

Para más información sobre la crianza, visite:

<http://www.helpandhope.org/spanish/>  
<http://kidshealth.org/es/parents/emotions-esp/>

**Childhelp: 1 800-4A-CHILD (422-4453)**  
Si se siente frustrada/o o enojada/o con su niña/o, o si solo necesita hablar

**Referencias para tratamiento:  
1 800-662-HELP (4357)**  
Servicios de referencias para abuso de sustancias y de asuntos de salud mental



**PADRES CONECTADOS, NIÑAS Y NIÑOS CONECTADOS**

## Usted es una buena madre o un buen padre

*Como cuidador de niñas/os, usted quiere lo mejor para sus hijas/os.*

**Para que sus hijas/hijos reciban lo mejor de usted, ayuda:**

- ✓ Que usted misma/o este bien y en un buen estado.
- ✓ Tener técnicas e ideas que apoyen su bienestar.
- ✓ Tener un plan de apoyo para los días difíciles.

Los proveedores de salud están descubriendo estrategias y herramientas que apoyan a las personas cuidadoras y a las niñas y los niños también. Escanee el código a continuación para ver un video divertido con más información.



## Familias Fuertes

*Las relaciones, pasadas y presentes, nos afectan a todas las personas. Pero, incluso cuando hemos tenido malas experiencias, hay esperanza. Hay estrategias para ayudarnos a hacernos más fuertes.*

**¿Qué significa ser fuerte, resistente, o recuperarse de malas experiencias?**

- ✓ Saber cómo manejar el estrés y usar herramientas para ayudarle a superarlo.
- ✓ Poder distanciarse de sus emociones cuando las circunstancias son difíciles.
- ✓ Recuperarse después de malas experiencias y ayudarles a sus hijas/os a hacer lo mismo.

Los estudios muestran que las relaciones de apoyo y la crianza positiva desarrollan nuestra resistencia y fuerza y la de nuestros hijos e hijas.

## Niñez Difícil

**Muchas personas adultas (casi una de cada cuatro) crecieron en hogares donde hubo abuso u otros problemas.**

- ✗ Tal vez alguien les estaba lastimando.
- ✗ Tal vez vieron a una madre, padre o proveedora de cuidados siendo lastimada.
- ✗ Tal vez alguien en el hogar abusaba de las drogas o el alcohol.
- ✗ Tal vez algunas de estas cosas le sucedieron a usted o a su hija/o.

Estas experiencias pueden afectar su salud, relaciones y la crianza de sus hijas/os. *Nadie merece que le sucedan este tipo de cosas.*

## Efectos en la salud

**Las experiencias de una niñez difícil pueden ponerle a usted y a sus hijas/os bajo un mayor riesgo de:**

- ✗ Repetir el ciclo, aunque usted no se dé cuenta de que lo está haciendo.
- ✗ Asma, dolor crónico, obesidad.
- ✗ Fumar, tomar, abuso de drogas callejeras y medicamentos.
- ✗ Ansiedad, depresión, suicidio.
- ✗ Relaciones adultas en las que usted está siendo lastimada o maltratando a su pareja.

Pero este no es el final de la historia—las buenas noticias son que usted puede encontrar su fortaleza, trabajar en su salud y cambiar las cosas.



CONSEJO  
WBENC  
DE LA FAMILIA