

TIP SHEET:

Coping with Stress

For the parent

Being a parent is very stressful at every age of your child's life. It is normal to feel stressed when dealing with the tasks of being a parent, from difficult mealtimes and temper tantrums, to disobedient children.

Here are a few tips to calm yourself down and deal with your own stress:

- Take care of yourself. Eat a healthy diet, drink plenty of water and get fresh air. Sleep when the baby sleeps. If possible, work out a nighttime schedule with other adults in the house that allows everyone to rest and care for the baby.
- Do something you enjoy every day, either with your baby or on your own. Good habits will help you maintain the energy you need to care for your newborn.
- It's normal; all parents get frustrated. Children take a lot of time and energy. Parenting is even harder when you have problems in your own life, such as worries about your job, your bills or your relationships, or problems with alcohol or drugs. To be a good parent, you have to first take care of yourself. That means getting help for your problems.
- When your child is being difficult, sometimes it is best to take a deep breath, center your thoughts and then react to your child. Do not allow yourself to get upset; your child is trying to get you to react this way.
- When you get frustrated, take a break. Everyone needs a break from being a parent once in a while. If you have another adult in your family, take turns getting away. For example, have your partner stay with the children so you can visit friends. Take turns sleeping late on the weekends.
- Many parents lose their temper with their children. It's okay to feel angry, but it's not okay to take it



out on your children. When you're really angry, take a break. For example, take your children for a walk or call a friend to come help you. If you feel angry with your child almost every day or have trouble controlling your temper, get some help by talking to your family doctor. He can offer advice and provide references to help you.

- Show your love. For example, you could tell your children: "I love you. You're special to me." Give lots of hugs and kisses.
- Praise your children. When your children learn something new or behave well, tell them you're proud of them.
- Spend time with your children. Do things together, such as reading, walking, playing and cleaning the house. What children want most is your attention. Bad behavior is usually an attempt to get your attention.
- Provide order in your child's life. Keep a regular schedule of meals, naps and bedtimes. If you have to change the schedule, tell your child about the changes ahead of time.

PÁGINA DE
CONSEJO:

Haciendo Frente al Estrés

Para los padres

Ser padre es una tarea muy estresante a cualquier edad en la vida de un niño/a. Es normal sentirse estresado cuando uno enfrente las comidas, las rabietas y las desobediencias.

Aquí hay algunos consejos para calmarse y enfrentar el propio stress:

- Cuídese. Coma sano, tome mucha agua y aire fresco. Duerma cuando el bebé duerma. Si es posible, haga ejercicio por las noches con otros adultos en la casa que permita a todos en casa descansar y cuidar del bebé.
- Haga algo que disfruta todos los días, con o sin su bebé. Buenos hábitos lo/a mantendrán con energía para cuidar del recién nacido.
- Es normal, todos los padres se molestan. Los niños exigen mucho tiempo y energía. Ser padre es incluso más difícil cuando uno tiene problemas en su propia vida, como preocupaciones en el trabajo, con las cuentas o las relaciones, o problemas con el alcohol y las drogas. Para ser un buen padre o madre, usted primero tiene que cuidar de sí mismo/a. Eso significa buscar ayuda para sus problemas.
- Si su niño/a se está poniendo difícil, a veces es mejor respirar, concentrar sus pensamientos y luego reaccionar. No se moleste; su niño intenta hacerlo reaccionar de esa manera.
- Cuando usted se frustre, descanse. Todos necesitamos un descanso de ser padre o madre de vez en cuando. Si hay otro adulto en su familia, tomen turnos. Por ejemplo, tenga a su compañera cuidando a los niños para que usted pueda visitar a sus amigos. Tomen turnos los fines de semana.
- Muchos padres pierden el control. Es normal molestarse pero no es normal descargarse con los niños. Si está molesto, tome un descanso; lleve a



su hijo a caminar o llame a un amigo para que lo ayude. Si está molesto con su niño/a cada día o tiene problemas con el temperamento, consiga la ayuda de un doctor. Él o ella pueden darle consejo y referencias para ayudarlo.

- Demuestre su amor. Por ejemplo, podría decirle a sus niños: "Te amo. Eres especial para mí." Dé muchos besos y abrazos.
- Elogie a los niños. Cuando aprendan algo nuevo y se porten bien, dígales que está orgulloso/a.
- Pase tiempo con los niños. Hagan cosas juntos; como leer, caminar, jugar y limpiar la casa. Lo que más quieren los niños es su atención. El mal comportamiento es usualmente un intento por tener su atención.
- Ponga orden en la vida del niño/a. Mantenga un horario regular de comidas, siestas y horas de dormir. Si tiene que cambiar el horario, avísele a su niño con anticipación.