



Estrés en la vivienda

Reduzca la intensidad del estrés

Algo de estrés está bien, pero demasiado es nocivo. Puede afectar el desarrollo del cerebro, el aprendizaje, la salud mental y la salud física. El estrés también puede perjudicar las relaciones al llevarnos a decir y hacer cosas que lamentemos. El control del estrés en la vivienda puede ayudar a que niños y adultos prosperen.

Consejos para enfrentar el estrés en la vivienda

- Usted puede ayudar a su familia al cuidarse de sí mismo y controlar su estrés.
- Defina metas realistas y sea amable consigo mismo. No trate de ser perfecto.
- Mueva sus músculos para controlar el estrés caminando, corriendo, bailando o con cualquier ejercicio.
- Tenga cuidado adicional con las relaciones en tiempos de estrés. Haga una pausa antes de reaccionar.
- Tome "tiempos fuera de la tecnología" del televisor y otros aparatos electrónicos para tener periodos de calma en la familia.
- Muestre a sus hijos cómo controlar su propio estrés de maneras saludables.
- Encuentre reductores de estrés que pueda usar en cualquier parte, como ejercicios de respiración o meditaciones breves.
- Dese el gusto frecuente con pensamientos felices, recuerdos, fotos y risa.
- Una relación buena y sana con usted ayuda a sus hijos a enfrentar su estrés.

¿Por qué reducir el estrés familiar?

Cuando controlamos el estrés, podemos hacer un mejor trabajo como padre/madre o cuidador. Podemos evitar la reacción por enojo, miedo y otros sentimientos estresantes. También podemos ayudar a los niños a crecer de maneras saludables al evitarles demasiado estrés.



Foto por Tatiana Syrikova de Pexels

Estrés: ¿Cuánto es demasiado?

- El estrés es una manera normal como nuestros cuerpos enfrentan un reto o un peligro. Los químicos del estrés nos preparan para reaccionar y responder.
- Pero cuando el estrés es demasiado intenso o duradero puede ser nocivo para los niños.
- Demasiado estrés afecta las relaciones. Nos podemos sentir tensos, perder los estribos y decir o hacer cosas que lamentemos.
- Nuestro propio estrés también puede aumentar el estrés de los niños.

Encontrar la calma

- Podemos crear una vivienda más tranquila con estructura y rutinas.
- Es importante limitar el conflicto y los gritos, en especial cerca de los niños.
- Cuando nos cuidamos a nosotros mismos ayudamos a reducir el estrés de toda la familia.
- Podemos desarrollar resiliencia en los niños mostrándoles maneras positivas de enfrentar el estrés.
- Ejercicio, pasatiempos, respiración consciente, meditación, hablar con un amigo y reírse son solo algunas maneras de llevar a nuestro cuerpo a un estado más tranquilo y a reducir los químicos del estrés.

Ayuda en tiempos estresantes

Algunas viviendas tienen momentos de estrés adicional, como una muerte en la familia, la pobreza o el encarcelamiento del padre o la madre. Los niños afrontan mejor cuando tienen apoyo amoroso de sus cuidadores. Esto los ayuda a protegerse de los efectos nocivos del estrés. Para niños y adultos es importante tener relaciones sólidas y sanas. Esto ayuda a las familias a mantenerse bien, aun en tiempos estresantes.



Foto por Simon Rae en Unsplash

Escrito por Liz Lexau. Revisado por Nancy Vance, Yia Lor.
Última revisión: marzo de 2021

Como empleador EEO/AA, Division of Extension de University of Wisconsin-Madison ofrece igualdad de oportunidades en empleo y programación, incluyendo los requisitos del Título VI, el Título IX, la Ley de Americanos con Discapacidades (ADA) y la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación.

Visite fyi.extension.wisc.edu/parentingthepreschooler para ver referencias.

Si desea más información, comuníquese con la oficina de su condado.