

La Crianza de los Niños es Trabajo Duro

Abril del 2010

Parenting Rules!

El criar hijos puede ser estresante



El criar hijos puede ser una experiencia alegre y gratificante. Sin embargo la responsabilidad constante de cuidar de otra persona puede causar mucho estrés para algunos padres. El aprender a relajarse y como lidiar con el estrés puede traerle paz y serenidad a un tipo de vida muchas veces agotadora y el cual le ayudara a toda la familia a relacionarse de una manera calmada y con amor.

El vivir un tipo de vida saludable y el cuidarse de si misma es una de las mejores maneras de parar el estrés antes de que empiece.

Aunque todos son diferentes en las maneras en que se pueden relajar, las siguientes son unas maneras para poder empezar:

- ✓ Tomo un poco de **aire fresco** y haga un **espacio** entre usted y lo que le esta causando el estrés.
- ✓ Tome una **siesta**, el dormir un poco le ayudara a reducir el nivel de la tensión.
- ✓ **Meditación**; Siéntese calladamente y enfóquese en respirar profundamente de adentro hacia fuera.
- ✓ **Ejercicio** es una gran manera de quemar un poco la tensión y poder relajarse.
- ✓ Júntese con una **amiga** que este dispuesta a escucharla y ayudarla a resolver sus emociones.
- ✓ Empiece un **hobby**, no solo le dará la satisfacción de lograr algo, y ya es tiempo de solamente **divertirse**.

La Crianza de los Niños es Trabajo Duro

Abril del 2010

Parenting Rules!

- ✓ Consiga una niñera y **pase un tiempo divertido con su pareja o con amigos.**
- ✓ Haga una meta de dormir al menos **6 a 8 horas diarias** cada noche.
- ✓ Coma una dieta **balanceada y saludable.** No se salte ninguna comida!
- ✓ Pase tiempo a **solas.** Pregúntele a su pareja, amistades o familiares que se queden con los niños para que usted pueda pasar un tiempo a solas. Pero no pase el tiempo terminando quehaceres. Relájese y haga algo divertido para usted misma.

Rhode Island Parent Information Network

175 Main Street Pawtucket, RI 02860

401-727-4144

www.ripin.org

Mom's Clubs

401-439-4351

www.momsclub.org

Care New England

45 Willard Avenue Providence, RI 02905

1-888-4CARENE

www.carenewengland.org

Rhode Island FamilyWorks

1-800-731-0987

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Las noticias electronicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850
www.preventchildabuse-ri.org

Por favor comparta esta información con las familias en sus programas. Gracias!