

**Feliz Dia de Las Madres, Mamás!**

Mayo del 2008

# Parenting *Rules!*

## **El ser Madre puede ser Estresante...**

Esta edición especial de Parenting Rules! Esta llena de información para ayudarle a aprender maneras de como lidiar con el estres de cuidar a los hijos. El aprender a relajarse y lidiar con el estres puede traerle paz y serenidad a un estilo de vida muchas veces agotadora y tambien le ayudara a toda su familia a poder relacionarse en una manera calmada y amorosa.

El crear un niño puede ser una experiencia gratificante y satisfactoria. Sin embargo, con el compromiso de crear y proveer para una persona desde su nacimiento hasta los 18 años, tambien viene estres adicional para algunas mamás. El reconocer las señales del estrés puede ayudarle para aprender maneras de como reducir la tension, manejar situaciones estresantes y el ser una madre mas relajada.



Algunas de las advertencias y sintomas de estar muy estresada son:

- Dolores de cabeza y tension muscular
- Problemas para dormir
- Estar irritada y/o inpaciente
- El preocuparse constantemente
- No poder pensar claramente
- Habitros nerviosos como el comerse las uñas o gruñir los dientes
- El reaccionar de sobremanera a problemas inesperados
- Sentirse abrumado con las responsabilidades

**Siga leyendo para aprender otras maneras de como manejar el estrés.**

**Feliz Dia de Las Madres, Mamás!**

Mayo del 2008

# Parenting *Rules!*

## Manejando el Tiempo...



“Me siento como si no hay suficiente tiempo en el día! Estoy constantemente corriendo, pero no puedo terminar todo lo que hay que hacer.”  
Sue, mamá de tres

El ser una mamá es un trabajo de tiempo completo! El llevar a los niños a lecciones de baile, practica de futbol, citas con el doctor y conferencias con los maestros puede llenar un día completo. Añadiendo a esto las restricciones de tener un trabajo y los quehaceres del hogar, muchas madres a penas y tienen tiempo de respirar y lejarse.

El manejar su tiempo es una de las llaves para hacer que la vida de una mamá corra mas suave y reducir la cantidad de estrés producido en un día agotador.

Las siguientes sugerencias le ayudaran a empezar a manejar mejor su tiempo y horario en el día:

- ✓ **Aprenda a decir que “no”;** No sobrellene su horario diario. Especialmente si es solo para hacer feliz a otras personas.
- ✓ **Mantenaga un calendario** de sus citas y no haga ninguna otra sin antes revisar su calendario. Esto le ayudara a no sobrecargar su tiempo.
- ✓ **Comprometase a ser más organizada.** Tome su tiempo y ponga las cosas en su lugar. Esto no solo le ayudara a minimizar su nivel de estrés, pero le dara un buen ejemplo a sus niños.
- ✓ Haga del “**tiempo de descanso**” para usted y su familia una prioridad.
- ✓ **Comparta las responsabilidades.** Delegue algunos de los quehaceres a su familia. El que los niños compartan las responsabilidades del quehacer en el hogar es una buena manera de enseñarles a ser miembros productivos de la comunidad

**Feliz Dia de Las Madres, Mamás!**

Mayo del 2008

# Parenting *Rules!*

**Una onza de prevención! Cuide de usted misma...**

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

A menudo las madres estan tan consumidas con las responsabilidades diarias y el cuidado de sus familias que tienden a descuidarse a si mismas y de sus necesidades basicas. El encontrar tiempo para estar al tanto de su propia salud y bienestar no es siempre facil, pero deberia de ser una prioridad. Una madre saludable y descansada estara mas apta a cuidar y administrar de su familia sin sentirse sobrecargada o con mucho estrés.



Asegurese de apartar tiempo para hacer lo siguiente por usted misma:

- ❖ Haga una meta de poder **dormir por lo menos de 6-8 horas** cada noche. El dormir es esencial para que su cuerpo y mente trabajen de la mejor manera.
- ❖ **Coma un dieta balanceada y nutritiva.** No pase por alto las comidas! Al igual que un carro no corra sin gasolina, tambien su cuerpo no corra sin comida.
- ❖ Haga **tiempo par hacer ejercicios.** Esta es una manera muy efectiva de quitar el estrés de su cuerpo. Salga a caminar con su familia. A todos les caera bien el aire fresco y el ejercicio.
- ❖ Haga tiempo para **estar a solas.** Esto es una de las cosas mas dificiles para las mamás. Preguntele a su pareja, a una amiga o pariente, si pueden quedarse con los niños para que usted pueda tener tiempo a solas. Pero no pase este tiempo haciendo los quehaceres que no ha terminado aun! Solo relajese y haga algo por usted misma.

Feliz Dia de Las Madres, Mamás

Mayo del 2008

# Parenting Rules!

## Reducir el estrés y tecnicas para relajarse...



Es inevitable; En algun tiempo todos sentiremos el estres en nuestras vidas. Aun las mamás que son diligentes con su propio cuidado y de manejar sabiamente su tiempo experimentaran los efectos del estrés.

**Haci que, que puede hacer una mamá?**

**Aprender que es lo que le ayuda a relajarse!**

Aunque todos tienen maneras diferentes de relajarse, aquí hay unas maneras de cómo poder empezar:

- Tomo un poco de **aire fresco** y haga un **espacio** entre usted y lo que le está causando el estrés.
- Tome una **siesta**, el dormir un poco le ayudara a reducir el nivel de la tensión.
- **Meditación**; Sientese calladamente y enfóquese en respirar profundamente de adentro hacia fuera.
- **Ejercicio** es una gran manera de quemar un poco la tensión y poder relajarse.
- Juntese con una **amiga** que esté 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**.

“ Siempre pense que el tomar tiempo para meditar hera algo egoista, pero ahora veo que tan importante es para mi el poder tomar tiempo lejos de los niños y poder relajarme y librarme del estrés.”

~Patty- Madre de cuatro

**Feliz Dia de Las Madres, Mamás**

Mayo del 2008

# Parenting *Rules!*

## Recursos para las Madres...

---

### Prevent Child Abuse Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860  
401-728-7920 [www.preventchildabuse-ri.org](http://www.preventchildabuse-ri.org)

### Rhode Island Parent Information Network

175 Main Street Pawtucket, RI 02860  
401-727-4144 [www.ripin.org](http://www.ripin.org)

### Mom's Clubs

[www.momsclub.org](http://www.momsclub.org) 401-439-4351

### Care New England

45 Willard Avenue Providence, RI 02905  
1-888-4CARENE [www.carenewengland.org](http://www.carenewengland.org)

### Rhode Island FamilyWorks

1-800-731-0987

## ¡Reglas para Padres de Familia!

---



Rhode Island

Family & Children's Trust Fund



Prevent Child Abuse  
Rhode Island

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

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families

**Prevent Child Abuse Rhode Island**

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850

[www.preventchildabuse-ri.org](http://www.preventchildabuse-ri.org)

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