



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).

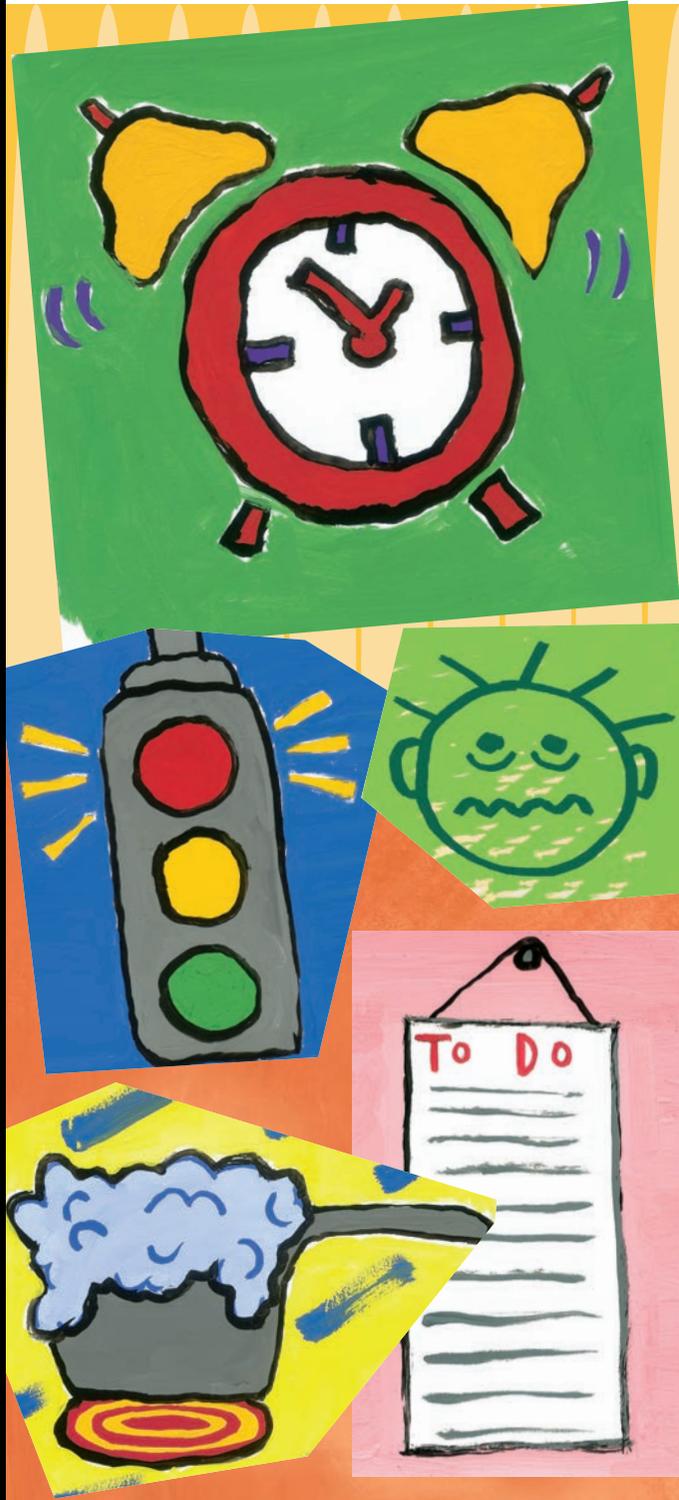


#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ESTRÉS

CÓMO LE AFECTA A USTED Y A SU HIJO



Ser padre o cuidador a veces puede parecer una responsabilidad abrumadora. Al mismo tiempo que cuida a su hijo también está cumpliendo muchos otros roles que pueden causar estrés en el hogar, en el trabajo y en otros entornos. Si no se le reconoce y se le enfrenta, el estrés puede afectar su salud física, emocional y mental. Como resultado, su entorno familiar se verá afectado, especialmente sus hijos.





Es importante prestar atención a su organismo para reconocer los signos del estrés para poder tomar las medidas necesarias para responder de manera sana. Es posible que no pueda eliminar las causas del estrés, pero puede reducirlo y controlarlo para poder funcionar al máximo para usted mismo y para su hijo.

### ★ CAUSAS DEL ESTRÉS

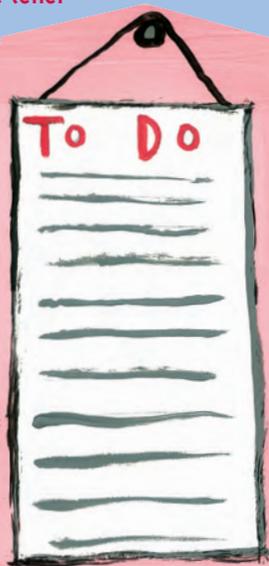
El estrés puede ser causado por una variedad de factores positivos y negativos o por una combinación de factores. Algunas de las fuentes de estrés son:

- La enfermedad o muerte de un ser querido
- Dificultades que afectan a su familia y amigos
- Problemas en las relaciones
- Pérdida del trabajo
- Un nuevo trabajo
- El equilibrio entre el trabajo y la familia
- Un bebé nuevo
- La disciplina de los niños
- Problemas financieros
- Mudarse a una casa nueva

### ★ EFECTOS DEL ESTRÉS

El estrés puede afectarle física, emocional y mentalmente. Puede hacer que reaccione ante otras personas y situaciones con menos control que el que tendría normalmente. A continuación encontrará una lista con algunos de los efectos que el estrés puede tener en usted y en los demás.

- Atacar verbal o físicamente a los niños
- Descuidar a los niños
- Problemas con las relaciones
- Dificultades en el trabajo
- Problemas de salud
- Entorno hogareño desordenado
- Irritabilidad
- Mala memoria
- Incapacidad para concentrarse



### ★ SIGNOS DE ESTRÉS

Su cuerpo generalmente le avisa cuando está bajo estrés. Preste atención a estos signos, especialmente cuando se presentan combinados.

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Presión arterial alta
- Enfermedades frecuentes
- Aumento / pérdida inusual de peso
- Indigestiones frecuentes
- Mal humor
- Sentimientos de depresión
- Dolores de estómago
- Cansancio
- Problemas para dormir
- Sentimientos de ansiedad
- Llagas de fiebre (aftas)
- Sobrealimentación o falta de apetito

### ★ CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

Las siguientes sugerencias pueden ayudar a reducir el nivel de estrés en su vida.

- Realice ejercicio. (Puede consumir elementos químicos que se acumulan en su organismo durante el estrés.)
- Coma alimentos saludables. (Evite los alimentos procesados. Coma menos azúcar y alimentos grasosos y más verduras, frutas y alimentos integrales.)
- Evite la cafeína, el alcohol, las drogas y la nicotina.
- Hágase tiempo para dormir y descansar de manera adecuada. (La mayoría de los adultos necesitan un promedio de ocho horas de sueño por día. Los niños necesitan un promedio de 10 a 12 horas, dependiendo de la edad.)
- Encuentre algún pasatiempo que disfrute.
- Haga que los miembros de la familia se involucren para ayudar con las responsabilidades en el hogar.
- Aprenda a decir "no" cuando tenga la opción de hacerlo.
- Haga una lista de las "cosas para hacer," para evitar que su mente esté abarrotada de cosas.
- Busque el apoyo de sus familiares y amigos.
- Tómese un tiempo para cuidarse.





El estrés es una parte normal de la vida. La forma en que lo enfrente tendrá un gran impacto en su entorno familiar así como también en la forma en que sus hijos aprenderán a enfrentarlo.



### ★ CONCÉNTRSE EN LOS NIÑOS

- La forma en que controle su propio estrés influenciará de gran manera los niveles de estrés de sus hijos y la forma en que estos respondan al estrés.
- Trate de establecer una rutina predecible para que los niños sigan. Cumpla con horarios regulares para hacer la tarea, comer, jugar, descansar y dormir.
- Preste atención a la forma en que los niños reaccionan durante los momentos de estrés, escuchándolos y observando su lenguaje corporal y su comportamiento.
- Hable con los niños acerca de sus posibles presiones y ansiedades. Se puede tomar un tiempo para expresar sus sentimientos con palabras. Discutir soluciones juntos. Al mostrar cuidado y la preocupación por situaciones difíciles, puede ayudar a fortalecer su relación con sus hijos.

### ★ AYUDA ADICIONAL

Busque clases y orientación para el control del estrés a través de alguna agencia de servicios sociales, un hospital o un centro comunitario local.

Demasiado estrés puede producir ansiedad, depresión, úlceras, enfermedades cardíacas o agravar la diabetes.

Algunas veces puede sentir que no está estresado, pero su organismo le mostrará signos que indican que necesita relajarse. Tómese las cosas con calma, descanse y cuídese.



## PARA APRENDER MÁS

### LIBROS PARA NIÑOS

#### GETTING OUT OF A STRESS MESS!

Michaelene Mundy, illustrated by R.W. Alley

#### HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!

Mem Fox, illustrated by Marla Frazee

### LIBROS PARA ADULTOS

#### BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

#### CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD

American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

### ORGANIZACIONES

#### HEALTHY CHILDREN

(847) 434-4000 or [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)