



**PARENT TRUST**  
FOR WASHINGTON CHILDREN



**Strong Families Begin At Home**

## **Tome Diez!**

---

Todos los padres tienen estrés en una forma o otra; niños fastidiosos, fatiga, presiones de trabajo y problemas familiares. Reconociendo que usted está bajo estrés es el primer paso en aprender como tomar control de su situación. Aquí están diez sugerencias que usted puede utilizar para convertir su condición de estrés a una de acción positiva.

- 1. Tome diez respiros profundos.** Trate de relajar y aflojar cada músculo de su cuerpo.
- 2. Cuente hasta el número diez.** Dese usted mismo el tiempo para tranquilizarse.
- 3. Dese usted mismo el tiempo para tranquilizarse.** Asegúrese que su hijo o hija estén en un sitio seguro. Y usted debería permanecer diez pies de retirada de él o ella hasta que usted haya tenido tiempo de tranquilizarse.
- 4. Tome diez minutos.** Tranquilícese y piense sobre sus opciones.
- 5. Tome una caminata.** o cualquier otra cosa activa que lo ayude a relajarse.
- 6. Busque apoyo.** de sus familiares o amigos. Llame a un amigo y platíquese sobre como usted se siente.
- 7. Trate de comer alimentos nutritivos.** Cuidado de no consumir mucha azúcar, cafeína, o chocolate. Estos alimentos pueden causar nerviosidad.
- 8. Duerma lo suficiente.** Usted no puede cuidar de otros cuando usted mismo se siente rendido.
- 9. Asegúrese de recibir su dosis diario de abrazos y besos.** Abrazos y besos pueden alterar su estado de humor y sirven de recordarle lo que su familia significa para usted.
- 10. Recuerde, es difícil nutrir a otros cuando nadie nos está nutriendo a nosotros.**

Para más "tips" llame a la línea telefónica de Parent Trust  
Family Help Line: 800.932.4673

This tip is brought to you by Parent Trust for Washington Children.  
[www.parenttrust.org](http://www.parenttrust.org)