



Derumbé el Estrés... (Decompressing)

Todo padre o madre padecen de estrés tocante algún sinnúmero de situaciones cotidianas: la fatiga, niños fastidiados, tareas domesticas no terminadas, adolescentes rezongones, etc. Padres y madres que están bajo éstres, tienden ser mas sensibles a los ruidos y actividades usuales del hogar, son menos pacientes y mas fácilmente se pueden sentir irritados. Se les hace difícil concentrarse y son detenidos por pensamientos negativos. El reconocer que usted esta bajo estrés es el primer paso. De allí, usted necesita concentrarse en derrumbar su nivel de éstres.

RELAJESE

Respire profundamente relajando sus muslos desde la punta de su cabeza hasta la punta de sus pies. Preste atención particular ha los muslos de su cara – alrededor de sus cejas, y de su barbilla junto con sus quijadas. Mucha tensión puede restar sobre su rostro aunque el resto de su cuerpo esté en algún estado de relajamiento. Note si sus dientes están crujidos o están remoliendo— si haci es habrá su boca poquito y afloje la quijada.

CAMBIE EL PENSAR NEGATIVO

Enfóquese en otra cosa o de comienzo ha alguna actividad divertida. Busque algún ‘hobby,’ juegue algún juego con los niños, hagan algún rompecabezas juntos, trabaje en el jardín, observe a los pájaros o tome una caminata no apresurada.

La risa puede ser una manera excelente de detener los pensamientos negativos. Póngase a ver algún video cómico o leer algún libro de chistes. También puede resultar ser muy cómico el charlar con sus hijos sobre cosas alegres.

ALIENTE SUS SENTIDOS

La Vista: A veces, el sencillamente estar en una área ordenada o relajante es servicial. Mantenga una de los cuartos en su casa estilo santuario con recuadros bellos, luces suaves, y almuedas esponjadas.

Sonido: Música suave o sonidos de la naturaleza pueden ser relajantes—o quizás la abstinencia del sonido en absoluto.

Aroma: Mantenga a la mano aromas que lo ayuden ha relajarse. Trate una variedad de aromas y mantenga sus preferidas a la mano, el eucalipto, lila o essencia de clavo son algún ejemplo.

Sabor: Alimentese con alimentos saludables y bien equilibrados. Pudiera comer algún dulce de chocolate de ves en cuando. Siempre recordando que la moderación es importante — azúcar en demasía puede resultar ser demasiado de algo bueno.

EL TOQUE: El toque puede ser muy sanador. Aseguresé recibir su dosis diario de abrazos, besos, y acaricias. O tome un baño con agua tepida.

Recordatorio

Recuerde—Es dificil dar aliento ha otros si usted padece de aliento propio.

Para mas “tips” llame a la linea telefonica de Parent Trust Family Help Line: 800.932.4673

Content Copyright © 2004, Parent Trust for Washington Children. All rights reserved.