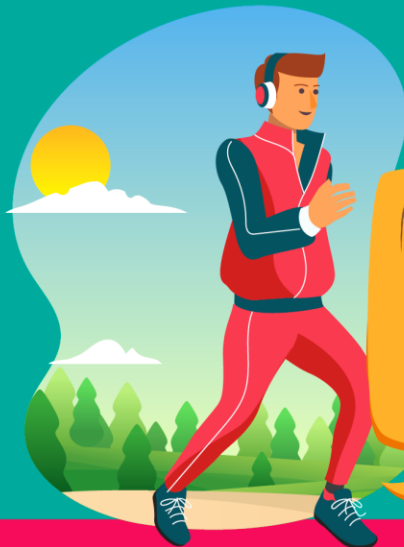


ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL STRESS EN PADRES Y APODERADOS

Es común que la crianza de un hijo pequeño produzca agobio o stress y mucho más en tiempos de confinamiento. Se hace necesario conocer que el stress es algo que se puede controlar y disminuir y que se puede contar con redes cercanas de apoyo.

Preocúpese de usted mismo/a. Coma sano. Duérmase temprano. Está comprobado que la alimentación saludable y las horas adecuadas de sueño mejoran el bienestar físico y la salud mental



Haga ejercicio en casa. Cuando hacemos actividad física se liberan hormonas que generan sensación de bienestar, lo que permitirá una actitud más favorable cuando deba interactuar con sus hijos.

Que padres y apoderados conozcan estrategias para disminuir el stress para favorecer una crianza positiva.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL STRESS EN PADRES Y APODERADOS

Delegue responsabilidades de crianza con su pareja, hijos mayores o adultos de la familia. Repartir labores hará que no se sobrecargue emocionalmente y pueda enfrentar con más fuerzas la labor de apoyar a sus hijos.



No se preocupe por cosas pequeñas. Piense y priorice que es lo más importante.



La sensación de agobio disminuye al pedir ayuda a alguien externo al hogar. Converse por teléfono con algún familiar de confianza que tenga experiencia en crianza infantil o con algún grupo de apoyo familiar comunal.