



INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

Comienzan las clases ¡Que estrés!

INSPIRA[®]

El regreso a clases puede ser la causa de mucho estrés para padres, niños y adolescentes.

aliviar los síntomas en un corto plazo, pero con el tiempo terminan creando problemas de salud significativos, e irónicamente creando más estrés. Mi consejo es que las personas

reconozcan y estén pendientes de los eventos que parezcan incrementar los niveles de estrés, para tomar medidas, manejar activamente el estrés y promover conductas saludables en sus hijos”, dice el psicólogo, Dr. Ron Palomares.



El estudio de la APA encontró que las personas que expresaron tener preocupación por el estrés,

Una encuesta de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) descubrió que casi la mitad de las personas en los Estados Unidos (un 47 %) están preocupadas con los niveles de estrés en sus vidas, y que **las personas con hijos en sus hogares son más propensas a preocuparse por el estrés que**

aquellas sin hijos. Incrementos en el nivel de estrés pueden incentivar a las personas a tener comportamientos poco saludables para manejar su estrés. “Las personas que sobrellevan el estrés con comportamientos nocivos pueden

eran más propensas a comer comidas rápidas, evitar el ejercicio físico, y a consumir drogas y alcohol como respuesta a su estrés, que a llevar estilos de vida saludables como hacer ejercicio, consumir dietas balanceadas, hacer meditación o psicoterapia.

La APA ofrece a las familias las siguientes estrategias para manejar el estrés:

- **Defina el estrés.** ¿Cómo siente el estrés? ¿Cómo experimentan sus hijos el estrés?
- **Identifique los factores que le producen estrés.** ¿Qué eventos o situaciones le generan sentimientos estresantes?
- **Identifique cómo su familia maneja el estrés.** ¿Pierde la paciencia con sus hijos o pareja cuando se siente agobiado/a? ¿Tienen ansiedad sus hijos en respuesta a los cambios en sus vidas? ¿Realiza conductas nocivas como fumar, beber alcohol, o llevar una dieta pobre?
- **Hable con sus hijos.** Discuta con ellos sus preocupaciones sobre sus expectativas y temores antes del regreso a clases. Luego, tome tiempo para escuchar a sus hijos y para discutir con ellos sus experiencias, logros y preocupaciones.
- **Compartan tiempo como familia.** Tome tiempo para relajarse con su pareja e hijos, disfrutando de comidas juntos, programando una noche semanal de juegos familiares, o compartiendo actividades durante los fines de semana.
- **Analice su horario.** Determine sus prioridades y delegue a otros todas las tareas que le sean posible. Elimine tareas que no son esenciales y dedique más tiempo a cosas que le reducen la ansiedad. Dedique tiempo para usted por lo menos dos o tres veces por semana. Recuerde que cuidar de usted mismo le ayuda a cuidar a otros.
- **Pida apoyo.** Tal vez un miembro de familia o amigo le podría ayudar llevando a sus hijos al colegio o a la escuela una vez a la semana, a los grupos de práctica, o simplemente estar allí para escucharlo. Construya una red de apoyo con sus amigos y familiares. Si usted o sus hijos continúan sintiéndose agobiados por el estrés, debería considerar hablar con un psicólogo quien le puede ayudar a identificar las emociones detrás de su comportamiento o el de sus hijos, manejar el estrés y a cambiar las conductas nocivas.

Fuente: Centro de apoyo de la Asociación Americana de Psicología

www.inspirapr.com

Llámanos, queremos ayudarte... 1-800-284-9515