

Mantenerse activos y positivos

Consejos para padres y cuidadores

Incluso en los tiempos difíciles, ¡tome medidas para que tanto usted como sus hijos estén en la mejor forma!

- 1.** Dedique tiempo todos los días a hacer algo para usted mismo, como hacer ejercicio, hacer estiramientos, hablar con los amigos y leer.
- 2.** Si se siente abrumado, dese un respiro, aunque sea solamente yendo a otra habitación por unos minutos de paz y tranquilidad.
- 3.** Mantenga su sentido del humor cuando las cosas no salen como se planificaron. Nadie es un padre perfecto—ni un hijo perfecto.
- 4.** Acepte que los niños a veces cometen errores, son inconsistentes y actúan sin pensar—esto es parte de ser niño.
- 5.** Cuente hasta 10 antes de reaccionar cuando se enoje.
- 6.** Alivie la tensión con una sonrisa o una broma, o cambiando de tema.
- 7.** Escuche a su niño y demuestre que aprecia sus conversaciones. Una buena comunicación puede prevenir conflictos y estrés.
- 8.** Incluya diversiones familiares y la condición física en el programa.
- 9.** Aprenda la forma en que maduran los niños para que sus expectativas de comportamiento de su hijo sean realistas.
- 10.** Haga que las tareas domésticas sean parte del día de sus hijos; de esta manera usted estará menos ocupado.



Manténgase saludable, manténgase conectado

Cúidase lavándose las manos con frecuencia, no tocándose la cara, durmiendo lo suficiente, comiendo alimentos bien balanceados y manteniéndose activo. Procure tener 30 minutos de actividad de nivel moderado cinco días a la semana.

Las interacciones sociales positivas ayudan a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. Mantenga un sistema de apoyo de amistades y familiares, mantenga en contacto llamando por teléfono, con mensajes de texto, correos electrónicos y las redes sociales. Expresé abiertamente cómo se está sintiendo. Si está en una relación, dedícase tiempo a su pareja sin distracciones. Y si necesita ayuda, ¡pídala!

