Pinwheels for PREVENTION®

Prevent Child Abuse Indiana™
A Division of The Villages

Para más información, llame
1-800-CHILDREN
www.pcain.org

INDIANA Kids First CARE PREVENTING CHILD ABUSE

1/19

COMÓ CONTROLAR EL ESTRÉS

IDEAS PARA AYUDAR HACER MEJOR PARIENTES

Prevent Child Abuse Indiana™
A Division of The Villages

INDIANA Kids First CARE PREVENTING CHILD ABUSE

Prevent Child Abuse Indiana es parte del programa Prevent Child Abuse America

Sabemos, qué en todo el mundo, siendo parientes es el trabajo mas difícil. ¿Cuánta gente conocé qué contestaría este anuncio?

SE NECESITA AYUDA

Cómo con todo lo que quieren hacer bien, parientes necesitan maneras para hacer este trabajo efectivo.

Buscando parientes de buena calidad: Buscando hombres o mujeres para trabajar todas las horas y todo los días. No fines de semana y vacaciones. Necesita un compromiso largo (18 años míniño) y con limitado físico y energía emocional. El pago comienza muy bajo, pero la satisfacción es muy grande.

Trate algunas de estas ideas para ver cuales le pueden ayudar hacer mejor parientes.

- Respire profundo, vaya a caminar, o cierre los ojos y imagínese relajando en una playa hermosa con el sol caliente y una suave briza y olvidese de las preocupaciones. Una vacación mental puede ser el boleto para ver el estrés con perspectiva nueva.
- Saqué fuerza de la familia y amigos. Llame a una persona que le ayude asentirse mejor, o que le de confianza, o que los quiera. Trate de evitar gente que lo hace sentirse enojado o triste. Enojándose hace que el estrés se empeore.
- Manténga su cuerpo. Su dieta tiene qué ser balanceada, haga ejercicios, y piense en su bienestar físico. Quizas tenga que depender en su familia o sus amigos para cuidar los niños – pero es importante mantener su cuerpo en buen estado para que pueda cumplir la obligación de ser un pariente.
- Haga una lista de las cosas que le gusta hacer. Escoja unas pocas cosas y busqué tiempo para hacer las. Pida ayuda de su familia y amigos. Agregando cosas que usted ama en su vida es una manera de aliviar su estrés.
- Sea suficiente flexible para admitir que usted no puede hacer todo. Toda la gente se atrasan de vez en cuando. Naturalmente, sabe que habrá momentos cuando van a ver que algo se le va olvidar o no tiene tiempo en su dia. Eso es la vida – vaya con la corriente.
- Anticipe los problemas y resuélvalos. Si su niño pequeño quiere jugar con el estéreo y eso le molesta, entonces mueva el estéreo. Ponga juguetes que son interesantes y no peligrosos. Creando un lugar especial para que su niño juege, usted previene los problemas que la vuelven loca.
- Hable con una persona que usted tenga confianza de su estrés. Aveces ayuda cuando hablamos de los problemas.

Es un que mito siendo parientes es libre de estrés – pero usted puede hacer sus días menos estresantes para poder hacer el trabajo más efectivo.