



Prevent Child Abuse

Indiana™
A Division of The Villages

A Chartered State Chapter of Prevent Child Abuse America



STRESS MANAGEMENT

HANDLING THE TOUGHEST JOB

As with everything you want to do well, parenting requires learning and practicing ways to do the job more effectively. Try these ideas for managing stress in order to enhance your potential as a parent.

Breathe

Take deep breaths (do each for a count of four; breath in, hold, breath out, hold) and repeat five times

Walk

Go for a walk with your child.

Count

Close your eyes and count to ten.

Listen

Listen to music and/or sing.

Reach Out

Reach out to family or friends; People who make you feel good and hopeful, who talk through struggles, and watch your children and give you a break.

Watch

Watch TV for short periods -- remove yourself from difficult situation.

Stay Healthy

Keep yourself healthy; Eat a balanced diet, get regular exercise, get regular sleep.

Make A List

Make a list of things that bring you joy - DO THEM!!

Ask

There are no perfect parents. Ask for help - **All parents need help!**

Anticipate

Anticipate problem issues before they happen.

Talk

Talk with a counselor, a trusted advisor, or friend before you feel overwhelmed.

MORE RESOURCES

Prevention and parenting information



VISIT OUR WEBSITE
PCAIN.ORG



SUICIDE & CRISIS
988 HOTLINE (CALL, TEXT, CHAT)



RESOURCES FOR HELP
211 HOTLINE



RESOURCE FOR SUPPORT
1.800.CHILDREN (24/7 HOTLINE)

LEARN MORE

View the full brochure by scanning or visit our website.

WWW.PCAIN.ORG





Prevent Child Abuse

Indiana™
A Division of The Villages

A Chartered State Chapter of Prevent Child Abuse America



MANEJO DEL ESTRÉS

CÓMO ENFRENTAR LA TAREA MÁS DIFÍCIL

Como todo lo que se quiere hacer bien, ser padre requiere aprender y practicar maneras de realizar esta tarea con mayor eficacia. Pruebe estas ideas para manejar el estrés y así mejorar su potencial como padre.

Respire

Respire profundamente (cuenta hasta cuatro en cada fase: inhale, sostenga, exhale, sostenga) y repita cinco veces.

Camine

Salga a caminar con su hijo.

Cuente

Cierre los ojos y cuente hasta diez.

Escuche

Escuche música o cante.

Busque apoyo

Busque el apoyo de familiares o amistades; personas que le hagan sentir bien y que le den ánimo, que escuchen sus preocupaciones, cuiden a sus hijos y le den un respiro.

Vea algo

Vea televisión por períodos cortos — aléjese de situaciones difíciles.

Cuide su salud

Mantenga hábitos saludables: consuma una dieta balanceada, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente.

Haga una lista

Haga una lista de cosas que le den alegría — ¡Y HÁGALAS!

Pregunte

No hay padres perfectos. ¡Pida ayuda— Todos los padres la **necesitan!**

Anticípese

Anticípese a los problemas antes de que ocurran.

Hable

Hable con un consejero, una persona de confianza o un amigo antes de sentirse abrumado.

MÁS RECURSOS



VISITE
NUESTRO



SUICIDIO Y CRISIS
¡LLAMA AL NEA
DIRECTA 988



RECURSOS
DE AYUDA



RECURSOS DE
APOYO
1 .800.CHILDREN

MÁS INFORMACIÓN

Para consultar el folleto completo, escanee el código o visite nuestro sitio web.

WWW.PCAIN.ORG

