

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

¿Qué hacer cuando estamos bajo estrés o Tensión?

Para la mayoría de nosotros los cambios en la vida y la vida misma son desafiantes. Como padres responsables tratamos de proveer todo lo necesario para nuestras familias; por eso, tenemos trabajos muchas veces extenuantes en o fuera de casa. Muchos de nosotros tenemos ambos y los desempeñamos con orgullo y diligencia.

Si usted es como la mayoría de nosotros, el cansancio y estrés diario puede que influya negativamente en la forma de tratar a sus seres amados. Todos pasamos por esto, se le llama "vida." Lamentablemente no podemos eliminar el estrés de nuestra vida diaria, pero podemos manejarlo recordando los siguientes puntos:

1) Tratar de ignorar las tensiones (estrés) no las va a eliminar.

Debemos reconocer que la vida es estresante para todos y que es normal sentirse tenso o abrumado algunas veces. Hable con sus amigos y verá que usted es el único que se siente así. Es normal sentirse abrumado, reconozca cuando lo esté y busque ayuda.

2) Ver el lado positivo a las cosas nos da esperanza.

Cada dificultad por la que pasamos puede hacernos crecer o destruirnos. Cuando vivimos los momentos difíciles debemos verlos como oportunidades para aprender y mejorar. Así nuestra perspectiva siempre será positiva.



3) Hacer conexiones con otras personas hace ver nuestros problemas pequeños.

Muchas veces cuando entramos en estrés o tensión lo que hacemos es apagarlos más al trabajo. Como resultado lo que hacemos es alejarnos de las personas que nos dan aliento y fuerzas. Por eso es importante que siempre estemos en contacto con las personas que comparten nuestros intereses, dejando a un lado el teléfono. También nos ayuda el hacer ejercicios, formar parte de un grupo o comité o tomar clases de algo que nos guste.

4) Nuestros hijos esperan que seamos personas equilibradas.

Todos sabemos que los niños ven a sus padres o adultos a su alrededor como ejemplos a seguir. Cuando nos manejamos de una manera positiva en situaciones de estrés o tensión, ¿Crees que nuestros niños copiarán nuestro comportamiento? ¡Seguro que Sí! Cuando nos acercamos a ellos con un tono calmado o cuando le expresamos que realmente le amamos, ¿Crees que ellos responderán de manera positiva? ¡Claro que Sí!

5) No se exija ser perfecto, tampoco lo exija a sus hijos.

Todos tenemos buenas y malas. El perdón es una herramienta necesaria en nuestras vidas. **RECUERDE SER POSITIVO Y AMABLE CONSIGO MISMO.**

Adaptado del Love and Logic Institute, Inc. @ www.loveandlogic.com

Marzo 2016

Aprendiendo a manejar el estrés o las Tensiones

Frases Positivas

Si usas estas frases, sin ser sarcástico, cuando estás en un momento de tensión o confrontación, verás que te ayudaran a mantenerte calmado:

- Te amo demasiado como para pelear contigo.
- Sé que te sientes así.
- Esa es una opción.
- Probablemente es por eso.
- Gracias por tratar.
- ¿Que crees que vas a hacer?
- Sé que es verdad.
- Yo sé.
- Esa es una forma de verlo.
- Podría ser... ¿qué fue lo que te pedí?
- Gracias por compartir.

Estos consejos son dados por la Asociación de Escuela y Comunidad para la salud emocional de los estudiantes, de la cual MPS es una parte integral.