

Useful Tips to Reduce Parenting Stress



Parenting can be stressful sometimes. But when we learn to deal with stress in healthy ways, we can stay in control.

How do I know if I am stressed?

Your body lets you know when you are stressed. If you have any of these signs, you may be stressed out!

- Headaches
- Anxiety
- Tiredness
- Stomachaches
- Stiff neck
- Back pain
- Shortness of breath
- Trouble sleeping
- Sadness

Useful tips to reduce stress

Plan ahead

- Get ready the night before for the next day.
 - Make school lunches.
 - Help your kids pick out clothes for the next day.
- Write things down so you don't forget.
- Do not do more than you can handle.

Take care of yourself

- Get 7 to 8 hours of sleep a night.
- Be active for at least 30 minutes each day. Walking is a great way to be active.
- Eat healthy foods like vegetables and fruits.

Find support

- Talk with friends and family about your feelings.
- Ask friends and family to help.
- Take parenting classes.
- Talk to your doctor.

Remember: Your children learn from you. Dealing with your stress in healthy ways will teach your children how to handle stress in healthy ways, too.

To learn more, call CalViva Health's Health Education Information Line at **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.
www.CalVivaHealth.org

Consejos Útiles para Reducir el Estrés de la Crianza de los Hijos



La crianza de los hijos, a veces, puede ser estresante. Pero cuando aprendemos a enfrentar el estrés de maneras saludables, podemos mantener la situación bajo control.

¿Cómo puedo saber si estoy estresado?

El cuerpo le avisa cuando está estresado. Si presenta alguno de estos signos, ¡es posible que esté estresado!

- Dolores de cabeza
- Ansiedad
- Cansancio
- Dolores de estómago
- Tortícolis
- Dolor de espalda
- Dificultad para respirar
- Problemas para dormir
- Tristeza

Consejos útiles para reducir el estrés

Planifique por adelantado

- Deje todo listo la noche anterior para el día siguiente.
 - Prepare los almuerzos escolares.
 - Ayude a sus hijos a escoger la ropa para el día siguiente.
- Anote las cosas para no olvidarse.
- No haga más de lo que pueda llevar a cabo.

Cuídese a sí mismo

- Duerma de 7 a 8 horas cada noche.
- Manténgase activo durante al menos 30 minutos por día. Caminar es una excelente manera de mantenerse activo.
- Coma alimentos saludables, como frutas y verduras.

Busque apoyo

- Hable con sus amigos y familiares sobre sus sentimientos.
- Pida a sus amigos y familiares que le ayuden.
- Tome clases sobre la crianza de los hijos.
- Hable con su médico.

Recuerde: Sus hijos aprenden de usted. Si afronta su estrés de maneras saludables, enseñará a sus hijos a manejar el estrés de maneras saludables también.

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health al **1-800-804-6074 (TTY: 711).**

www.CalVivaHealth.org