



Serie #3: Apoyo para Cuidadores

Tips for Tots



Consejo #2

Apoyo maneras de manejar el estrés del cuidador

Estrategias

¿Sabía Usted?

Los cuidadores a menudo aman el trabajo que hacen. Sin embargo, el cuidado de niños es una profesión altamente exigente. Es importante que los cuidadores se cuiden a sí mismos. Una forma es entender el estrés, su impacto y cómo gestionarlo de manera saludable. El estrés es la forma de nuestro cuerpo de responder a cualquier tipo de demanda. El estrés puede ser perjudicial o útil. El estrés en pequeñas dosis puede ser beneficioso. El estrés debido a una próxima visita podría animar a mejorar el rendimiento. El estrés que sentía antes de una presentación pública puede promover la mejor preparación. El estrés puede liberar adrenalina que aumenta la frecuencia cardíaca y el metabolismo y puede aumentar los niveles de cortisol, proporcionando más energía, el enfoque y la mejor resolución de problemas. El estrés también está presente en eventos alegres de la vida. Un nacimiento, una boda, un movimiento, un cambio de trabajo, puede implicar todo estrés. El estrés puede ser un motivador, ayudándonos a enfocarnos y aumentar nuestro rendimiento físico y resistencia. El estrés experimentado por largos períodos de tiempo, sin embargo puede afectar muchos aspectos de la vida. La tensión constante puede deteriorar la salud. Puede afectar la manera en que pensamos y puede influir en nuestra capacidad para enfocarnos, resolver el problema y la razón. El estrés puede afectar a los alrededores de nosotros, especialmente los niños que tienden a estar en sintonía con las emociones de sus cuidadores. La sobrecarga, si efectivamente no puede conducir a serios problemas de salud, la ansiedad y la depresión incluso. Manejar el estrés requiere que entendamos cómo podemos lidiar con él. También significa que buscamos ayuda cuando las cosas se vuelven abrumadoras y más allá de nuestra capacidad para gestionar.

Recursos:

www.ecmhc.org/relaxation.html

<http://education.jhu.edu/PD/newhorizons/strategies/topics/Keeping%20Fit%20for%20Learning/stress.html>

www.mayoclinic.com/health/stress-management

Para servicios gratis de consulta sobre la salud mental de la infancia, por favor, llame a su consultor.

Para saber cual es el consultor en su área, Por favor llame a ECCP, al (860) 704-6378 o visite www.eccpct.com

- Iniciar un diario de estrés. Anote lo que causó el estrés, sus sentimientos, su respuesta, y lo que se siente mejor. Buscar patrones a emerger. Trate de identificar sus estresoras regulares.
- Pensar en maneras para reducir el estrés en su vida. ¿Necesita menos compromisos? ¿Necesita hacer algunos cambios?
- Reducir el pensamiento "todo o nada". Evaluar una situación en una escala de 0-10. Desafíe a sus pensamientos inútiles.
- Ser como a ti mismo como sería a un amigo. Afirmaciones positivas de la práctica; Recuérdete a ti mismo-eres maravillosa! Revisar los acontecimientos del día; centrarse en las cosas positivas. Recuérdese que situaciones negativas no duran para siempre.
- Si el estrés es demasiado abrumadora puede necesitar extra ayuda, considere buscar ayuda de un proveedor de salud o un consejero.
- Cuidar de sí mismo. Administrar su dieta, ejercicio y sueño para mantenerse sanos. Manténgase conectado con amigos y seres queridos. El estrés será más manejable con buena salud y cuidados de soportes.
- Practicar ejercicios de respiración profunda. Dejó escapar un gran suspiro, dejando caer su pecho y exhalando. Cierra los ojos. Imaginemos un globo desinflado en el estómago. Toma una respiración profunda por la nariz y el globo inflado del cuadro. Mantenga pulsado durante unos segundos. Exhale por la boca, suspirando otra vez como se le cae el pecho.
- Hacer tiempo para la relajación. Incluyen el descanso y la relajación en su programación diaria.
- Práctica de ser feliz. Sus decisiones, pensamientos y acciones influyen en su nivel de felicidad. Intentar hacer algo que disfrute cada día.
- Estrés trabajar para usted. Utilizarlo para motivar y prepararse para los retos en su vida.

Presentado por ECCP

Early Childhood Consultation Partnership©
Programa de Advanced Behavioral Health
www.abhct.com

Fundido por El Departamento de Familias y Niños desde CT



Advanced Behavioral Health, Inc.