

Ser padre es una tarea muy estresante a cualquier edad en la vida de un niño/a. Es normal sentirse estresado cuando uno se enfrenta con las comidas, las rabietas y las desobediencias.

Consejos para calmarse y enfrentar el propio estrés:

- Cúidese. Coma sano, tome mucha agua y aire fresco. Duerma cuando el bebé duerma. Si es posible, haga ejercicio por las noches con otros adultos en la casa que permita a todos en casa descansar y cuidar del bebé.
- Haga algo que disfruta todos los días, con o sin su bebé. Buenos hábitos lo/a mantendrán con energía para cuidar del recién nacido.
- Es normal, todos los padres se molestan. Los niños exigen mucho tiempo y energía. Ser padre es incluso más difícil cuando uno tiene problemas en su propia vida, como preocupaciones en el trabajo, con las cuentas o las relaciones, o problemas con el alcohol y las drogas. Para ser un buen padre o madre, usted primero tiene que cuidar de sí mismo/a. Eso significa buscar ayuda para resolver sus problemas.
- Si su niño/a se está poniendo difícil, a veces es mejor respirar, concentrar sus pensamientos y luego reaccionar. No se moleste; su niño intenta hacerlo reaccionar de esa manera.
- Cuando usted se sienta frustrado/a, descanse: Todos necesitamos un descanso de ser padre o madre de vez en cuando. Si hay otro adulto en su familia, tomen turnos. Por ejemplo, tenga a su compañera cuidando a los niños para que usted pueda visitar a sus amigos. Tomen turnos los fines de semana.
- Muchos padres pierden el control: Es normal molestarse pero no es normal descargarse con los niños. Si está molesto, tome un descanso; lleve a su hijo a caminar o llame a un amigo para que lo



ayude. Si está molesto con su niño/a cada día o tiene problemas con el temperamento, consiga la ayuda de un doctor. Él o ella pueden darle consejo y referencias para ayudarlo.

- Demuestre su amor: Por ejemplo, podría decirle a sus niños: “Te amo. Eres especial para mí”. Déle muchos besos y abrazos.
- Elogie a los niños: Cuando aprendan algo nuevo y se porten bien, dígales que está orgulloso/a de ellos.
- Pase tiempo con los niños: Hagan cosas juntos; como leer, caminar, jugar y limpiar la casa. Lo que más quieren los niños es su atención. El mal comportamiento es usualmente un intento por tener su atención.
- Ponga orden en la vida del niño/a: Mantenga un horario regular de comidas, siestas y horas de dormir. Si tiene que cambiar el horario, avísele a su niño con anticipación.