

NOTICIAS DEL ESTRÉS DE VACACIONES

Consejos para padres durante los días festivos.

Los días festivos pueden ser estresantes. Estos consejos le ayudarán a que esta temporada sea la más agradable del año.

- **Sea realista** – Los días festivos perfectos solo pasan en las películas. No comprometa mucho de su tiempo y recursos. No trate de hacerlo todo solo y pida ayuda.
- **No se salga de su presupuesto** – No permita que los días festivos sean una carga financiera excesiva para su familia. Sea honesto con su presupuesto durante esta época. Platique con su familia para crear expectativas realistas. En lugar de comprar regalos, obsequie regalos hechos en casa. Compre regalos en tiendas de consignación, tiendas de libros usados o donde ofrezcan grandes ofertas.
- **Coma para obtener energía** – Aunque este tentado a comer todos los antojos de la temporada, estos no alimentarán su cuerpo por mucho tiempo. Opte por alimentos nutritivos y saludables y en moderación disfrute las galletas, dulces y golosinas de temporada.
- **Duerma** – Intente dormir profundamente de 7-8 horas aun durante esta temporada de locura. La falta de sueño puede crear una serie de problemas.
- **Intente suplementos para reducir el estrés** – Te de manzanilla y sin cafeína podrían ayudar a relajarse. Los aceites esenciales como la lavanda pueden actuar como calmante. El magnesio y el Omega 3 disminuyen el estrés y le ayudan con su estado de ánimo.



Continuación de consejos para padres

- **Pida un descanso** – A veces los adultos ayudan demasiado a otros durante los días festivos. Tome tiempo para usted. Hágase un masaje, tome un baño largo, vaya a clase de yoga o disfrute una taza de té.
- **Ayude a los menos afortunados** – Cuando ayudamos a otros menos afortunados, recibimos muchos beneficios a cambio. Sea voluntario en un albergue, léale a las personas mayores de un asilo o done artículos usados a obras de caridad. Después de todo, de esto se trata esta época.
- **Reconozca TODOS sus sentimientos** – Esta temporada nos hace recordar a esos familiares que ya no están con nosotros, extrañamos nuestro hogar, o puede traer malos recuerdos. No se esfuerce a estar feliz solo por ser esta época. No tiene que estar enojado durante esta época. Tome tiempo para honrar TODOS sus sentimientos. Puede escribir en un diario, expresarse con arte o tomar tiempo para procesar sus sentimientos.

¿Quiere hacer manualidades con sus hijos?

Visite estos sitios en internet para ideas de esta temporada que pueden hacer en casa.

- ❖ www.kidsholidaycrafts.com
- ❖ www.dltk-holidays.com
- ❖ www.allkidsnetwork.com



NOTICIAS DEL ESTRÉS DE VACACIONES

Cómo mantener a su hijo ocupado durante las vacaciones

Los niños aman las rutinas y el largo descanso de la escuela puede causar estragos en esas rutinas. Esto puede provocar preocupación y ansiedad. Aquí le decimos como puede hacer que las vacaciones esten libres de estrés para su hijo.

- 1. De el ejemplo de calma.** Si se estresa durante esta temporada, su hijo se dará cuenta y se estresará igual que usted. Ellos pueden aprender a asociar esta temporada con la ansiedad .
- 2. Prepare el ambiente para buen comportamiento.** Si su hijo está cansado o tiene hambre o se sobreestimula fácilmente, no los lleve a centros comerciales, grandes reuniones u otros lugares donde se espera buenos modales y buen comportamiento.
- 3. Mantenga las rutinas.** No interrumpa los horarios para dormir, comer y actividades en las que su hijo está involucrado. Si el horario se ve interrumpido debido a un evento festivo, asegúrese de que el día siguiente no este lleno de actividades y vuelva al horario de costumbre tan pronto como sea posible.
- 4. Haga que su hijo se ejercite.** El ejercicio aumenta la energia, ayuda a eliminar el estrés y regula el estado de animo. Vaya al parque, ande en bicicleta, baile en su casa.
- 5. Evite comprometerse demas.** El programar demasiadas actividades en un día puede abrumar fácilmente a los niños. No tenga miedo de decir que no si crees que será demasiado para su hijo.



¡No se Preocupe, Sea Feliz!



Continúa niños ocupados

- 6. Establezca expectativas realistas.** No tema informarle a su hijo que este año puede que no haya tantos regalos o paseos. Teniendo en cuenta su edad, explíquele qué pueden esperar estos días festivos.
- 7. Programe tiempo uno a uno con su hijo sin distracciones.** Es fácil involucrarse en las actividades y no pasar tiempo de calidad con su hijo. Lea un libro, haga una manualidad (vea el lado opuesto), vea una película o salgan a caminar juntos.
- 8. Recuerde lo que realmente significa esta época.** Los niños no van a recordar los regalos pero si recordaran las tradiciones familiares y el espíritu de la temporada que usted le demuestre.

¡Acontecimientos de vacaciones!

Consulte su periódico local, la biblioteca local y pregunte a sus vecinos sobre las actividades que usted y su familia pueden disfrutar en estas fiestas.