



Estimados padres de familia:

Sabemos que los días festivos que se avecinan pueden representar una época estresante del año debido a obligaciones familiares, viajes y finanzas. Algunas señales comunes del estrés, tanto en adultos como en niños, incluyen dolores de cabeza, rechinar los dientes, insomnio, fatiga, acidez estomacal, ritmo cardíaco acelerado, enojo y frustración. Por lo tanto, el cuidado personal es vital durante este tiempo. La actividad física no es el único aspecto importante del cuidado personal. Revise a continuación otras opciones y considere tratar algunas.

<u>Física</u>	<u>Emocional</u>	<u>Espiritual</u>	<u>Personal</u>	<u>Estilo de vida</u>
Descanso	Escribir un diario	Meditación	Familia	Relajación
Ejercicio	Plática positiva	Oración	Amistades	Música
Buena nutrición	Terapia	Lectura	Ministros	Pasatiempos

Esta época festiva es un momento ideal para conversar con sus hijos para fortalecer y crear relaciones con ellos. A continuación, le incluimos varias sugerencias que usted puede utilizar para ayudarle a desarrollar esa comunicación positiva:

- Escoja un buen momento sin TV o radio. Ésto lo puede hacer mientras estén en el auto, o haciendo actividades o quehaceres juntos.
- Conversen, pero escuche realmente. Trate de entender el punto de vista de su hijo/a sin juzgarlo o evaluarlo.
- Sea honesto y directo. Haga preguntas abiertas. (¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué piensas tú sobre ___? ¿Qué has aprendido sobre ___?)
- Comprenda la presión y las expectativas que usted coloca sobre su hijo/a, así como las exigencias que su hijo/a coloca sobre sí mismo.
- Una simple regla a seguir es: “*El reconocimiento siempre precede a los consejos o instrucciones*”.

Las siguientes conductas son preocupantes cuando son de naturaleza extrema o fuera de lo común.

Desesperanza	Furia	Ira incontrolable	Buscar venganza
Mucha ansiedad	Imprudencia	Descuidado	Insomnio
Dormir mucho	Sentirse atrapado	Sin propósito en la vida	
Falta de apetito	Cambios dramáticos en el estado de ánimo		

Si usted observa una o más de estas conductas consistentemente, considere buscar ayuda llamando a cualquiera de los siguientes teléfonos:

- Centro Médico de Cook Children’s (2-12 years) 682.885.4093
- Mesa Springs Innovations 817.406.3423
- ICARE Call Center (todas las edades) 817.335.3022
- National Suicide Hotline 800.273.8255
- Teen Suicide Hotline 866.628.7494

