

Recurso para padres que sienten estrés

¿Necesita una guía que le ayude a responder a estas situaciones y procesarlas? Recuerde que un padre o una madre fuera de control no puede calmar a su hijo mientras sus emociones estén alteradas. Utilice este recurso como una herramienta para practicar el plan de acción S.A.F.E. y S.O.U.N.D. (SANO Y SALVO).

La primera parte de este plan de acción, S.A.F.E., ayuda a los padres a crear un entorno seguro y a tomar medidas que permitan calmar la situación. La segunda parte del plan de acción, S.O.U.N.D., orienta a los padres a reflexionar, cuidar de sí mismos y analizar las estrategias que funcionen.

S

Compruebe la seguridad

Pregúntese: ¿La seguridad es una preocupación en este momento? ¿Alguien está lesionado o en peligro? Si hay un factor desencadenante o estresante que, a su juicio, podría crear un entorno inseguro, elimínelo o aléjese de ese espacio.

**A**

Satisfaga sus necesidades

Pregúntese: ¿Cuáles son mis necesidades en este momento como consecuencia de mi nivel de estrés? ¿Estoy en control de mí mismo? Está bien que se tome un momento para tranquilizarse. Haga cinco respiraciones profundas. Recuerde que, para lograr un cambio positivo, es necesario que tenga el control de sus emociones en esta situación.

F

Centre la atención en un resultado positivo

Pregúntese: ¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Qué ha funcionado anteriormente? Tenga en cuenta que está trabajando para lograr un cambio positivo en su familia y dentro de usted mismo. Recuerde que en cada situación existe la posibilidad de crecer.

E

Comprométase con su plan de acción

Pregúntese: ¿Qué medidas tomaré en este momento para satisfacer mis necesidades? ¿A quién puedo pedirle apoyo? ¿Qué necesidades de cuidado personal tengo en este momento? Identifique si un miembro de la familia necesita apoyo adicional y haga un plan para ayudarlo a satisfacer sus necesidades de manera adecuada. Por ejemplo: ¿Alguien necesita un abrazo?

Recurso para padres que sienten estrés

La segunda parte del plan de acción, S.O.U.N.D., guía a los padres a reflexionar, utilizar el cuidado personal y analizar las estrategias que funcionen.

S

Habilidad de afrontamiento cuidando de sí mismo

Utilice una habilidad de afrontamiento que le ayude a calmarse. Pruebe utilizar alguna de las siguientes habilidades de afrontamiento: tomar un baño, dar un paseo, dormir una siesta, respirar profundamente, leer un libro, ver un programa de televisión, hacer yoga o meditación, dar una vuelta en el auto, beber agua comer algo nutritivo.

O

Opte por tomar un descanso

Encuentre un momento para relajarse. Recuperarse de una situación estresante a veces solo es cuestión de tiempo. Use su próximo momento libre del día para reflexionar sobre usted mismo y sus necesidades.



U

Entienda las señales que envía el organismo

¿Estoy excesivamente cansado y necesito un momento de descanso? ¿Cuándo fue la última vez que comí o bebí algo para reponer las energías? ¿Me siento físicamente saludable? ¿Necesito ir al médico?

N

Nutra la mente

Practique una técnica de conciencia plena o mindfulness para recuperar la energía y refrescar la mente: viva el momento, acepte las cosas tal y como son, use el poder de la visualización, practique la técnica de la meditación poniendo atención a su cuerpo, coma conscientemente, avance poco a poco, comience su día sin ningún dispositivo tecnológico, libérese de pensamientos que distraigan su atención, finalice el día con una actitud positiva y acepte sus puntos débiles.

D

Decida qué hará la próxima vez

Evalúe su respuesta a esta situación y cómo la manejó. ¿Haría algo diferente la próxima vez que se encuentre en la misma situación? ¿La forma en que respondió fue más útil que la vez anterior?

