

¡Usted PUEDE ayudar a su hijo a sentirse menos estresado!

5 habilidades SIMPLES

que usted y sus hijos pueden hacer hoy para reducir sus niveles de estrés:

1) Tome 10 respiraciones profundas.

Inhala como si estuvieras oliendo flores. Exhala como si estuvieras soplando velas de pastel de cumpleaños.

2) Hacer ejercicio diariamente y respirar aire fresco.

Caminar o trotar, jugar en el parque, andar en bicicleta. Dése tiempo para una buena noche de sueño.

3) Encuentra una actividad que te guste.

Elegir pasar el tiempo haciendo una actividad que disfruta cuando se siente estresado o deprimido puede darle una sensación de control sobre su situación. Mereces sentir alegría.

4) Pasar tiempo de calidad en familia.

Jueguen juntos, escuchen a su hijo y pregúnteles cómo se sienten, visiten a sus amigos, asistan a la iglesia. Tómese un tiempo sin pantallas: coloque los teléfonos y otros aparatos electrónicos.

5) Encontrar apoyo para hablar de estrés.

Comience un grupo de apoyo para padres con amigos, encuentre uno en la comunidad o únase a uno en línea.

¿Cuáles son las causas comunes del estrés?

ESTRÉS PARA ADULTOS vs. ESTRÉS PARA NIÑOS

- Estado de inmigración, seguridad
- Trabajos
- Dinero
- Relaciones familiares
- Salud personal
- Responsabilidades familiares

- Estrés de los padres
- Presión escolar / dificultad
- Presión de compañeros / amistades
- Intimidación / acoso
- Cualquier cambio importante

¿Cuáles son los signos de estrés en mí? En mi hijo?

- Ansiedad / depresión
- Insomnio o dormir demasiado
- Dolores de cabeza, dolores musculares, otras dolencias físicas
- Ira, irritabilidad, gritos.
- Falta de enfoque / falta de concentración
- Cambios en los hábitos alimenticios (comer en exceso o no comer)
- Confianza en el alcohol o las drogas
- Cambio en los niveles de energía (no querer hacer nada o querer lograrlo todo)

- Cambios emocionales (irritable, triste, temeroso, enojado, entumecido)
- Cambios de comportamiento (perder la paciencia, lastimar a otros o a sí mismo, llorar, inquieto)
- Síntomas físicos (dolor de estómago, dolor de cabeza, mareos)
- Cambios en las interacciones con otros (retiro de amigos y situaciones sociales, pegajosas)
- Pesadillas o miedo a quedarse dormido
- Estar siempre alerta ante el peligro

¿Cómo puedo manejar mi propio estrés?

- Identificar fuentes de estrés y hacer cambios cuando sea posible
- Reconozca cómo reacciona ante el estrés, tenga en cuenta los desencadenantes y las respuestas
- Desarrollar una variedad de habilidades para el manejo del estrés (vea los consejos a la izquierda)

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Ayude a su hijo a comprender e identificar qué es el estrés
- Enseñar y modelar habilidades de afrontamiento que les permitirán manejar el estrés
- Apoyarlos en hacer cambios en la vida para evitar estrés innecesario

Estas son algunas de las cosas que los padres en el condado de San Luis Obispo dicen que hacen para ayudar a sus hijos a sentirse menos estresados:

"Hablo con mis hijos y hago preguntas sobre su vida y sus pensamientos".

"Ayudo a mis hijos a compartir sus sentimientos sin tratar de resolver sus problemas".

"Les muestro a mis hijos cómo actuar tranquilos al calmarme y explicar cómo me siento".

"Llevo a mis hijos al parque y a grupos de jóvenes de la iglesia, escucho música con ellos, les leo".



¿Tiene usted o su hijo sentimientos de tristeza o ansiedad que dificultan las actividades diarias regulares y tener interacciones positivas con las personas? ¿O se beneficiaría usted o su hijo de hablar con un consejero sobre su estrés y cómo manejarlos? **Si alguno de estos son verdaderos, consulte a un médico local o consejero de salud mental para obtener ayuda:**

- Médicos** *Noor Clinic*: atención médica gratuita para adultos sin seguro en San Luis Obispo y Paso Robles. (805) 439-1797
Centros de salud comunitarios de la costa central (CHC): la atención médica de Medi-Cal es gratuita para los niños, independientemente de su estatus migratorio. Escala móvil para adultos sin seguro. Atención gratuita para adultos con Medi-Cal. (866) 614-4636
- Consejería** *Centro de consejería comunitaria*: consejería a bajo costo para la persona sin seguro y consejería gratuita de Medi-Cal para niños y adulto. (805)543-7969
CenCal Health / Holman Group: servicios de asesoramiento gratuito para niños y adultos con Medi-Cal. (877) 814-1861

You CAN help your child to feel less stressed!

5 SIMPLE skills you and your children can do today to lower your stress levels:

1) Take 10 deep breaths. Breathe in like you are smelling flowers. Breathe out like you are blowing out birthday cake candles.

2) Exercise daily and get fresh air. Walk or jog, play in the park, ride a bike. Allow time for a good night's sleep.

3) Find an activity you love. Choosing to spend your time doing an activity you enjoy when you are feeling stressed or down can give you a sense of control over your situation. You deserve to feel joy.

4) Spend quality time as a family. Play together, listen to your child and ask how they feel, visit with friends, attend church. Take time together with no screens – put down phones and other electronics.

5) Find support to talk about stresses. Start a parent support group with friends, find one in the community, or join one online.

STRESS FOR ADULTS vs. STRESS FOR CHILDREN

What are the common causes of stress?

- Immigration status, safety
- Jobs
- Money
- Family/relationships
- Personal health
- Family responsibilities

What are the signs of stress in me? In my children?

- Anxiety/depression
- Insomnia or over-sleeping
- Headaches, muscle pain, other physical ailments
- Anger, irritability, yelling
- Lack of focus/lack of concentration
- Changes in eating habits (over-eating or no eating)
- Reliance on alcohol or drugs
- Change in energy levels (not wanting to do anything or wanting to accomplish it all)

How can I manage my own stress? How can I help my child?

- Identify sources of stress and make changes when possible
- Recognize how you react to stress, be aware of triggers and responses
- Develop a variety of stress management skills (see tips at left)

- Parental stress
- School pressures/ difficulty
- Peer pressure/ friendships
- Bullying/harassment
- Any major changes

- Emotional changes (irritable, sad, fearful, angry, numbness)
- Behavior changes (losing temper, hurting others or self, crying, restless)
- Physical symptoms (stomach aches, headaches, dizziness)
- Changes in interactions with others (withdrawal from friends and social situations, clingy)
- Nightmares or fear of falling asleep
- Always being alert for danger

- Help your child understand and identify what stress is
- Teach and model coping skills that will empower them to handle stress
- Support them in making life changes to avoid unnecessary stress

Here are some of the things parents in San Luis Obispo County say they do to help their children feel less stressed:

“I talk with my children and asking questions about their life and their thoughts.”

“I help my children to share their feelings without trying to solve their problems.”

“I show my children how to act calm by being calm myself and explaining how I am feeling.”

“I take my children to the park and to church youth groups, listen to music with them, read to them.”



Do you or your child have feelings of sadness or anxiousness that make it hard to do regular daily activities and have positive interactions with people? Or would you or your child benefit from talking to a counselor about your stresses and how to manage them? **If any of these are true, see a local doctor or mental health counselor for support:**

Doctors *Noor Clinic:* Free medical care for uninsured adults in San Luis Obispo and Paso Robles. (805) 439-1797
Community Health Centers of the Central Coast (CHC): Medi-Cal health care is free for children, regardless of immigration status. Sliding scale for uninsured adults. Free care for adults with Medi-Cal. (866) 614-4636

Counselors *Community Counseling Center:* Low-cost counseling for the uninsured and free Medi-Cal counseling for children and adults. (805) 543-7969
CenCal Health/Holman Group: Free counseling services for children and adults with Medi-Cal. (877) 814-1861