

TECNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El estrés laboral y personal puede influir mucho en la forma en que criamos a nuestros hijos, pero hay **técnicas prácticas y realistas** para reducir ese impacto y mantener una crianza más consciente y saludable. Aquí te comparto algunas, organizadas por áreas clave:

1. Autoconciencia emocional

- **Reconocer el estrés:** Identifica cómo se manifiesta en ti (irritabilidad, cansancio, impaciencia).
- **Pausa antes de reaccionar:** Respirar profundo 10–15 segundos antes de responder a una conducta infantil ayuda a no reaccionar desde el estrés.
- **Aceptar que no se puede todo:** La perfección aumenta la presión; la crianza suficientemente buena es suficiente.

2. Límites entre trabajo, vida personal y familia

- **Rituales de transición:** Al terminar el trabajo, escucha música o camina unos minutos antes de llegar a casa para “desconectar”, antes de interactuar con tus hijos.
- **Evitar trasladar conflictos laborales al hogar:** Si llegas alterado, explícales que necesitas unos minutos para calmarte.
- **Aprender a decir NO:** Reduce compromisos innecesarios, protege tu energía emocional y así mismo el bienestar familiar.

3. Comunicación emocional con los hijos

- **Nombrar emociones:** “Estoy cansado, pero eso no es culpa tuya”.
- **Validar sus sentimientos,** incluso cuando estás agotado.
- **Pedir disculpas** cuando el estrés te hace reaccionar mal así enseñas responsabilidad emocional.

4. Regulación del estrés diario

- **Respiración consciente** (inhala durante 4 segundos, retiene durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos) **y momentos breves de autocuidado real**
- **Actividad física regular y gratificantes** (30 minutos diario)
- **Dar importancia a la calidad del sueño,** intenta dormir de 7-9 horas diarias, evitando el uso de pantallas una hora antes de dormir.
- **Diario personal,** el cual te puede ayudar a identificar situaciones estresantes, emociones que has experimentado, herramientas usadas para afrontar la situación...

RECUERDA:

Los niños no se portan mal, simplemente no saben gestionar sus emociones al igual que un adulto, y por ello nosotros somos espejo de su comportamiento. Empecemos por ayudarnos a nosotros mismo para ayudar a los demás y guiarlo de la mejor manera posible.

Fátima Cabello Sánchez