

Obtenga ayuda cuando la necesite



Cuando los padres se sienten muy presionados esto puede afectar su relación con sus hijos. No deje que el estrés afecte su relación con sus seres más queridos. Es una buena señal que un padre busque ayuda cuando la necesita.

Ser padre puede ser abrumador,

Y es aun más difícil si está enfrentando otros desafíos al mismo tiempo, como por ejemplo:

- Cuidar a un bebé recién nacido o a un niño enfermo
- Cambiarse de casa y no tener amigos o parientes cerca
- Adaptarse a una cultura diferente o aprender un idioma
- Ser madre soltera o padre soltero que cría a sus hijos sin nadie quien le ayude
- Tener problemas con su trabajo, vivienda o dinero

Si está muy estresado se puede sentir:

- Enojado con su pareja, sus amigos o hasta con sus hijos
- Solo, como si fuera la única persona que tiene que lidiar con tantos problemas
- Deprimido, triste o incapaz de enfrentar sus problemas
- Con deseos de darse por vencido, porque no sabe qué hacer

No deje que el estrés afecte la manera en que trata a sus hijos.

Si siente necesidad de más apoyo, trate de:

- **Reunirse con gente** que lo haga sentirse mejor.
- **Hablar con un familiar** o con alguien de su iglesia.
- **Pedir a sus padres o algún familiar que cuide a sus hijos** cuando necesite un descanso.
- **Ponerse en contacto con otros padres.** Puede encontrar padres con hijos de la misma edad que los suyos en el parque local, en la iglesia o en la guardería o escuela de su hijo.
- **Hablar con el personal de la escuela de su hijo.**
- **Llamar a una línea de ayuda, como Childhelp®.** En español o en inglés las 24 horas del día. **1.800.422.4453**

Muchos padres a veces se sienten con muchas cosas encima. Pero no deje que sus sentimientos afecten la manera en que trata a sus hijos. ¡Llame a alguien de confianza para obtener ayuda o asesoramiento!

Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.

