

Pasos en el Manejo del Estrés Familiar

Por Marisol Muñoz-Kiehlne, PhD

- Evitar, minimizar, prevenir, o anticipar situaciones estresantes cuando sea posible.
- Estar alerta a sus propias señales y manifestaciones (físicas, emocionales y conductuales) de estrés, y a las de sus seres queridos, incluso sus niños.
- Evaluar la situación.
- Determinar qué puede cambiarse y qué no. (Si tu mal no tiene cura, ¿por qué te apuras? Y si la tiene, ¿por qué te apuras?)
- Establecer qué es más importante (primero, lo primero).
- Definir cuán serio es el problema (no ahogarnos en un vaso de agua).
- Decidir si es su problema o no (no pagar intereses por una deuda que no ha incurrido).

Lidiar con la situación usando las siguientes guías:

- Cuerpo y mentes sanos.
- Descanso y relajación.
- Perspectiva y punto de vista.
- Planificación y organización.
- Apoyo informal y ayuda profesional.
- Lidiar con los adultos y con los niños.