

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Enero 2010

Para los Padres de Colorado

REMOVIENDO EL ESTRÉS DEL CAMBIO

By Lloyd J. Thomas, Ph.D.

Una de las verdades acerca de este mundo es que todo cambia. La única dinámica que no cambia es el proceso de cambio en sí mismo.

Los ajustes que tenemos que hacer con esos cambios incrementan nuestro nivel de estrés. La respuesta al estrés está diseñada a ayudarnos a ajustarnos al cambio, ya sea un cambio positivo ó negativo.

Algunos cambios son predecibles y nos ayudan a adaptarnos fácilmente y sin mucho estrés. Otros cambios nos llegan de manera inesperada y dramática e incrementan nuestro estrés como respuesta.

Los cambios de vida son inevitables y normales. Sabemos que existe una correlación directa entre la manera como nos adaptamos al estrés y nuestra salud.

En su libro, "Encontrando la paz", Jean Vanier escribe, "Podemos encontrar el camino a la esperanza y la paz si nos abrimos al cambio... y bajamos las barreras alrededor de nuestros corazones". A continuación se encuentran 15 simples pero importantes tips para abrirse a todos los cambios que inevitablemente ocurren. Tal vez algunos de estos tips le ayudarán a abrirse para adaptarse al cambio y bajar las barreras alrededor de su corazón. También le pueden ayudar a recobrar un sentido de calma y paz en su mente.

1. Prediga y planee para el cambio cuando le sea posible.
2. Ataque los problemas antes de que se vuelvan demasiado grandes en su mente.
3. Escriba y déle prioridad tanto a las metas personales como a las tareas y metas relacionadas con el trabajo.
4. Asegúrese de tomar tiempo para realizar ejercicio y actividades físicas diariamente.
5. No se salte comidas, coma despacio mientras que esté sentado y rara vez (si alguna) se permita comer "comida rápida".
6. Dele tareas de la casa a otros miembros de la familia ó contrite a otros para que las hagan.
7. Tome descansos cortos regulares para practicar respiración abdominal, relajación muscular ó meditación.

8. Modifique todos los patrones de pensamiento negativos y silencie su diálogo crítico interno. Sabemos que lo que se dice usted mismo hace una diferencia grande en su nivel de estrés.

9. Acepte el hecho de que el cambio es constante e inevitable. Es usualmente un signo de crecimiento.

10. Aprenda a reconocer los tipos de cambios en la vida que incrementan su nivel de estrés y sus detonadores específicos de estrés.

11. Aprenda a detectar sus signos de advertencia de mucho estrés, (ejemplo: ansiedad, problemas de sueño, irritabilidad ó cambios inesperados de genio).

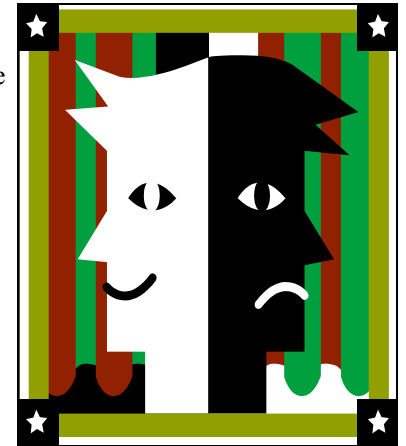
12. Desarrolle y mantenga un sistema de apoyo de familia y amigos con los que pueda interactuar cuando cambios mayores en su vida hagan que su nivel de estrés sea muy alto.

13. Identifique y practique estrategias saludables para manejar los cambios y factores estresantes que usted pueda influenciar ó controlar.

14. Fortalezca sus habilidades de adaptabilidad que lo ayudan a ajustarse a los cambios difíciles.

15. Tenga compasión con usted mismo y sea paciente. Trátese a usted mismo como si fuera su niño consentido. La facilidad con la que usted maneje el estrés no es reflexión de su carácter.

Usted probablemente ya tiene un gran número de habilidades para manejar los cambios en su vida y su nivel de estrés. Si todavía esta vivo, usted ha manejado bien los cambios que ha tenido en su vida hasta ahora. Es también importante tener en cuenta que durante las etapas de grandes cambios y crisis ó estreses extremos, usted necesita considerar el conseguir ayuda profesional.



Índice (Inside this Issue):

Familias físicamente activas	2
Ayudándole a su adolescente escoger que carrera seguir	3
La pérdida del trabajo afecta a los niños también	4
Biblioteca de recursos CFERT	4

Parenting Matters

Publicado Trimestralmente por
Colorado State University
Directora del Proyecto: Christine Cerbana
Editora: Chryste Weitzel
Preguntas o comentarios?
Llámenos al (800) 457-2736

LA EDUCACION HACE LA DIFERENCIA, LA PREVENCION FUNCIONA

FAMILIAS FISICAMENTE ACTIVAS

Por Kari Tandberg, B.S.

Los niños de hoy en día están menos en forma que los niños de previas generaciones.

Cuando los niños no están realizando suficientes actividades físicas presentan problemas de alto colesterol, lo cual puede llevar a serios problemas de corazón. No es muy probable que un niño sufra un ataque al corazón ó un derrame, pero necesitamos cuidar nuestro cuerpo desde niños para prevenir problemas de corazón en el futuro. La misma situación es aplicable a todas las edades.

Necesitamos empezar a cuidar mejor nuestro cuerpo. A continuación se encuentran unos beneficios de la actividad física:



- Mantiene controlado el peso
- Mejora los niveles de colesterol
- Previene y maneja la presión alta de la sangre
- Previene la pérdida de hueso
- Incrementa el nivel de energía
- Ayuda a manejar el estrés
- Permite la salida de la tensión
- Mejora la facilidad para dormirse de Nuevo fácilmente y para dormir bien
- Mejora la auto-imagen
- Reduce la ansiedad y previene ó reduce la depresión
- Incrementa el entusiasmo y el optimismo
- Provee una manera de realizar una actividad con la familia y los amigos (Asociación Americana del corazón.)

Los padres tienen una gran responsabilidad sobre su propia salud y la de sus hijos. Su comportamiento, actitud y las oportunidades que usted le da a sus hijos tendrán una influencia grande en la salud del presente y futuro de sus hijos. A continuación se encuentran algunos tips para ir en esta dirección:

- Sea un buen ejemplo. Cuando su hijo lo ve haciendo ejercicio es más probable que ellos lo hagan también.
- Limite cuanto tiempo sus hijos gasten viendo TV, películas y juegos de computador. Dos horas al día es suficiente. El resto del día se debe gastar en actividades que envuelvan algo de actividad física.
- Use tiempo en el que la familia esté junta para realizar una actividad física. Por ejemplo, camine, nade, monte en bicicleta, ó juegue fútbol.

- Envuelva a sus hijos en trabajo alrededor de la casa que requiera ejercicio físico: cortar el pasto, recoger las hojas del otoño, sacar la basura, etc.
- Si puede costearlo, enrole a sus hijos en equipos deportivos locales ó consígales clases.
- Si usted necesita ir a alguna parte que sea cerca y seguro, camine ó vaya en bicicleta.
- De regalo de cumpleaños déle a sus hijos regalos que incentiven la actividad física. Por ejemplo, cómprele a su hijo un lazo de saltar, un guante y bola de béisbol, ó una membresía a un gimnasio. Puede encontrar muy buenos precios de actividades para sus hijos y su familia en ventas de garaje y en tiendas de cosas usadas.
- Permítale a los niños moverse cuando sea posible. No los deje amarrados a carritos, sillas de carro y corrales todo el día (Asociación Americana del corazón).



Si sigue algunos de estos tips simples, usted puede ayudarse a usted mismo y a su familia a ser más activo físicamente.

La actividad física es una gran manera de aliviar el estrés que las familias viven a veces. A medida que usted mejora su auto-imagen, libera estrés y tensión, mejora su salud e incrementa su entusiasmo y optimismo en su vida con actividad física, sus relaciones con su esposa/o y sus niños mejorarán. El tiempo que usted gaste junto con su familia realizando actividad física también proveerá maneras de establecer lazos con sus hijos y a divertirse de manera barata.

Gaste un tiempo con su familia y siéntase más saludable a la vez!



AYUDANDO A SUS HIJOS A ESCOGER UNA CARRERA

Por Chryste Weitzel M.Ed

Los padres pueden jugar un rol significativo en el proceso de ayudar a sus adolescentes a tomar decisiones informadas acerca de su futuro. Todo empieza por motivar a su adolescente a que mire posibles carreras y explore todas las opciones (existen más de 20,000 ocupaciones laborales!).

- Haga que su adolescente empiece por contestarse la pregunta “Quién soy yo?” y “Qué disfruto”, en vez de “Qué debo hacer con el resto de mi vida?”
- Discuta intereses, fortalezas y debilidades. Busque patrones en los hobbies, el trabajo voluntario, las actividades extra-curriculares y los intereses académicos. Hable con el consejero estudiantil de su escuela, el consejero de carreras, el centro de empleo, la biblioteca, ó la oficina de admisiones de las universidades para encontrar evaluaciones que midan los valores, intereses, habilidades y personalidad. La mayoría de estas evaluaciones identificarán ocupaciones y carreras que son compatibles. Haga que su adolescente haga una lista de las posibles carreras y seleccione dentro de ellas las ocupaciones que le suenen interesantes.
- Recuerde a su adolescente que esté consciente de lo que pasa alrededor de él durante el día. Si ve algo que le parezca interesante, haga preguntas. Qué está haciendo la gente? Me interesaría este tipo de trabajo? Cómo llegaron estas personas a hacer esto? Qué educación (si alguna) es necesaria? Cómo es el día de ellos? Continúe adicionando a la lista de ocupaciones.
- Ayude a su adolescente a investigar en el Internet, leer libros (incluso las páginas amarillas del directorio telefónico!) y a encontrar videos ó programas sobre carreras y a explorar diferentes posiciones que estén disponibles dentro de un dado campo de interés. Investigue la visión del futuro de carreras en las áreas de interés; es este un campo de expansión ó crecimiento? Cómo se ven los salarios? Habrán oportunidades en el area en el futuro? Es esta un área que está declinando?
- Una vez que su adolescente se ha centrado en diversas áreas, contacte a gente en dichas áreas y establezca entrevistas informativas, y explore opciones múltiples. Ver y entrevistas a alguien en el trabajo en la vida real le puede ayudar a su adolescente a imaginarse a sí mismo en la misma posición y le puede ayudar a evaluar si es algo que a

él le gustaría hacer. Vea http://www.quintcareers.com/information_interview.html para preguntas sobre una entrevista informativa.)

- Promueva a su adolescente a buscar trabajos de medio tiempo en el campo, practicas ó trabajo voluntario de tal manera que pueda obtener más experiencia directa y detrás del escenario para que pueda ver lo que significa realmente estar envuelto en ese campo.
- Determine qué tipo de entrenamiento ó educación son requeridos para la entrada en campos elegidos y comience a discutir trabajo, Universidad ó escuelas técnicas.
- Si su adolescente decide ir a una Universidad de 4 años, recuerde que la mayoría de las escuelas no requieren que un estudiante seleccione su área prioritaria de estudio hasta que empiece el tercer año. Los dos primeros años están diseñados para ser un tiempo de exploración, cuando los estudiantes son motivados a ensayar cosas diferentes y vean lo que más les interesa.

Usted puede buscar el entrenamiento, los ingresos esperados y los prospectos de carrera de cientos de diferentes trabajos en los estados Unidos en el “Departamento de Estadísticas de Trabajo”, con una descripción de lo que estos trabajadores hacen cada día.

Algunas buenas páginas de Internet que puede visitar sobre este tema:

<http://www.bls.gov/oco/home.htm> ó

<http://online.onetcenter.org/>

<http://mappingyourfuture.org/planyourcareer/>

careership/ es una guía para exploración de carreras para estudiantes de escuela secundaria.



LA PERDIDA DE TRABAJO AFECTA TAMBIEN A LOS NIÑOS Por Tisha Gedon, Oklahoma State University

La pérdida de un trabajo ó un ingreso estable puede afectar seriamente al adulto que deja de trabajar. Sin embargo, la pérdida de trabajo afecta a todas las personas en la casa. Algunas veces los adultos se preocupan tanto con su pérdida de trabajo que olvidan que estos tiempos difíciles tienen un impacto financiero y emocional en sus hijos también, dice Debbie Richardson, especialista asistente del servicio de extensión cooperativa en educación de los hijos de la Universidad de Oklahoma.

El desempleo es sin lugar a dudas estresante para los adultos, pero puede ser muy asustador para los niños, dice Richardson. “Los niños dependen de sus padres para su seguridad emocional. Cuando los padres están tensos, molestos e inatentos, mucho de este sentido de seguridad se pierde. La comunicación es clave cuando se trata de compartir con sus hijos su situación laboral y la manera como los va a afectar. A continuación se encuentran algunos tips que le ayudarán a los padres en el proceso de ayudar a sus hijos:

- Usted puede ayudar a sus hijos ayudándose a usted mismo primero. Trate de manejar su propio estrés.
- Provea a su hijo información sobre la situación de la familia de manera apropiada para la edad de su hijo.
- No mantenga secreta la pérdida de ingresos. Reconozca los síntomas de estrés que puedan afectar a su hijo, incluso la dificultad para dormir, diarrea, el silencio, los dolores de cabeza ó las explosiones de ira. Los padres que sienten que no son efectivos en cuanto a ayudar a sus hijos son motivados a hablar con los profesores de los niños, la psicóloga de la escuela, un miembro de la Iglesia ó un profesional de salud mental.
- Aliméntese con comidas balanceadas, descanse suficiente y haga bastante ejercicio para mantenerse saludable.
- Trate de minimizar el número de cambios adicionales. Demasiados cambios pueden ser demasiado para digerir a la vez. Sin embargo, algunos cambios, como un trasteo, puede ser inevitable.
- Ayude a que su hijo se centre en los aspectos positivos de su vida.
- Haga una reunión familiar y discuta como la pérdida de ingresos afecta el dinero disponible para actividades extra y las mesadas de su(s) hijo(s). Discuta como cada persona ayudará a controlar la forma de gastar dinero en la familia. Gasten tiempo juntos en familia realizando actividades de bajo costo.



La Biblioteca de recursos del CFERT

La Biblioteca de recursos del CFERT ofrece libros, currículums, videos, panfletos, folletos y PIP Tips. Para tener acceso a estos recursos, vaya a : <http://cfert.colostate.edu>, o contacte a: Chryste Weitzel (970) 491-3904 chryste.weitzel@colostate.edu

Esta vida emocional (PBS DVD), presentada por el Dr. Daniel Gilbert. Esta serie de tres partes explora maneras de mejorar relaciones sociales, aprender a manejar la depresión y la ansiedad y a convertirse en individuos más positivos y adaptables. El anfitrión de la serie, psicólogo de Harvard y autor del Bestseller “Tropezando con la felicidad”, profesor Daniel Gilbert, habla con los expertos sobre la ciencia más reciente sobre lo que nos hace vibrar y sobre como podemos encontrar apoyo para los asuntos emocionales que todos enfrentamos. Cada episodio teje las historias poderosas de gente ordinaria y las investigaciones científicas recientes, junto con comentarios reveladores de celebridades como Chevy Chase, Larry David, Alanis Morissette, Robert Kennedy Jr y Richard Gere.

El profesor Gilbert, cuya investigación examina porque la gente no tiene éxito prediciendo lo que los hará felices, dice, “La ciencia ha revelado tres importantes hechos sobre la felicidad: No se puede ser feliz solo; no se puede ser feliz todo el tiempo; usted puede ser más feliz que lo feliz que es ahora. Nuestros 3 shows examinan cada uno de estos hechos.”