

¿ESTRESADO?

TOMA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA.

Si usted tiene a alguien para ayudarlo, permita que esa persona trate de calmar al bebé o ver a su bebé mientras **te tomas un descanso** para calmarse o hacer algo que usted le gusta.

Si usted no tiene a nadie para ayudarlo, **poner el bebé en un lugar seguro con cuidado** y va a otro cuarto por algunos minutos para tratar de calmarse y recoger usted mismo.

Usted recuerde que los niños van a desordenar, van a llorar, y van a tener rabieta. Todos son partes del **proceso de crecimiento y aprendizaje**.

Disfrute en **momentos cotidianos** a través de los ojos de su niño. Usted comparte en el deleite de una nevada o del agua corriendo en el fregadero.

Usted deje que su niño **le ayude con tareas simples** como el polvo de muebles con usted o romperse ejotes verdes para la cena.

Usted **afirma su fuerza** diciéndose “¡Sí, yo puedo hacer esto!”

Usted **habla sobre sus emociones** con un visitante en el hogar, un amigo que tiene hijos, o un pariente. Es bueno saber que ha estado en la misma situación.

Buscar unos minutos para ti mismo. Cuando el niño duerme, tomarse tiempo para relajarse también. Resista la tentación de quedarse despierto hasta tarde. **¡Usted necesita que su sueño** de ser el mejor padre que puede ser!

