



# Elimina el Estrés de tu Vida Familiar

Recuerda...

- Tu eres un buen padre aun si tu hijo no siempre sigue tus consejos y orientaciones.
- El castigo no es la mejor forma de enseñar a tu hijo a seguir tus direcciones y órdenes.
- Tu eres el que debe de controlar el nivel de estrés.

Pasos para disminuir el estrés:

1. Diviértanse todos los días
2. Habla y actúa con respeto
3. Toma las comidas con toda la familia
4. Establece rutinas efectivas y que funcionan
5. Dedica suficientes horas al sueño
6. Se curioso acerca de tu hijo
7. Aprende y práctica un método para calmar tu cerebro
8. Cuenta historias acerca de tu familia
9. Usa disciplina positiva
10. No seas perfeccionista
11. Busca apoyo
12. Celebra todos los hechos buenos con tu familia

