

DE-STRESSING YOUR FAMILY!



No doubt, family life can be stressful! While there's no way to take stress completely out of your household, the following tips can make life more relaxing, enjoyable and emotionally healthy for your whole family:

- * Take time daily to talk as a family; encourage open expressions of feelings and emotions; **really** listen to each other. (Turn off the tv!)
- * Encourage your family to share their daily stressors.
- * Post a large calendar where all family members can write down their schedules.
- * Look at extra-curricular activities. If children **or** parents show signs of too much stress, cut back.
- * Set a limit on children's activities and then let them choose the ones they really want to do.
- * Hold weekly family meetings to:
 - Look at everyone's schedule for the week
 - Resolve problem areas and conflicts
 - Set expectations for sharing the "load"
- * Develop a family priority list. What is really important? What can be let go?
- * Set reasonable expectations for yourself and other family members.
- * Problem solve....Meals can be nutritious without a lot of work! The world won't fall apart if a bed isn't made!
- * Identify those problems that put stress on everyone, i.e., morning hassles, homework or bedtimes; work out a solution and stick to it!

Remember, children are only young once. Enjoy them while you have the chance!



Parenting Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.

DE-STRESSING YOUR FAMILY!



No doubt, family life can be stressful! While there's no way to take stress completely out of your household, the following tips can make life more relaxing, enjoyable and emotionally healthy for your whole family:

- * Take time daily to talk as a family; encourage open expressions of feelings and emotions; **really** listen to each other. (Turn off the tv!)
- * Encourage your family to share their daily stressors.
- * Post a large calendar where all family members can write down their schedules.
- * Look at extra-curricular activities. If children **or** parents show signs of too much stress, cut back.
- * Set a limit on children's activities and then let them choose the ones they really want to do.
- * Hold weekly family meetings to:
 - Look at everyone's schedule for the week
 - Resolve problem areas and conflicts
 - Set expectations for sharing the "load"
- * Develop a family priority list. What is really important? What can be let go?
- * Set reasonable expectations for yourself and other family members.
- * Problem solve....Meals can be nutritious without a lot of work! The world won't fall apart if a bed isn't made!
- * Identify those problems that put stress on everyone, i.e., morning hassles, homework or bedtimes; work out a solution and stick to it!

Remember, children are only young once. Enjoy them while you have the chance!



Parenting Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.

DE-STRESSING YOUR FAMILY!



No doubt, family life can be stressful! While there's no way to take stress completely out of your household, the following tips can make life more relaxing, enjoyable and emotionally healthy for your whole family:

- * Take time daily to talk as a family; encourage open expressions of feelings and emotions; **really** listen to each other. (Turn off the tv!)
- * Encourage your family to share their daily stressors.
- * Post a large calendar where all family members can write down their schedules.
- * Look at extra-curricular activities. If children **or** parents show signs of too much stress, cut back.
- * Set a limit on children's activities and then let them choose the ones they really want to do.
- * Hold weekly family meetings to:
 - Look at everyone's schedule for the week
 - Resolve problem areas and conflicts
 - Set expectations for sharing the "load"
- * Develop a family priority list. What is really important? What can be let go?
- * Set reasonable expectations for yourself and other family members.
- * Problem solve....Meals can be nutritious without a lot of work! The world won't fall apart if a bed isn't made!
- * Identify those problems that put stress on everyone, i.e., morning hassles, homework or bedtimes; work out a solution and stick to it!

Remember, children are only young once. Enjoy them while you have the chance!



Parenting Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.

ELIMINANDO EL ESTRES EN SU FAMILIA



Sin duda, la vida familiar puede ser estresante! Pero como no hay manera de eliminar el estrés completamente, los siguientes consejos lo pueden ayudar:

- * Tome un tiempo a diario para platicar como familia, ánimelos para que todos expresen sus sentimientos y escuche lo que tienen que decir. (Apague la TV).
- * Anime a su familia para compartir lo que les causó estrés ese día.
- * Pida a todos que en un calendario grande escriban sus actividades
- * Examine el número de actividades extracurriculares. Si nota que están causando estrés en padres o hijos, disminuya el número.
- * Limite el número de actividades de los hijos, permítalos que escojan las que realmente quieren hacer.
- * Haga juntas familiares por semana para:
 - * examinar el horario de cada persona
 - * resolver áreas de problemas y conflictos
 - * fijar expectativas para compartir "la carga"
 - * desarrollar una lista de prioridades
- * Resuelva los problemas... ¡La comida puede ser nutritiva sin tener que trabajar mucho! ¡Si no dió tiempo ha tender la cama, no importa!
- * Identifique los problemas que ponen estrés en todos: problemas en la mañana, tareas, hora de dormir; decidan una solución y llévenla a cabo.

Recuerde: Los hijos son pequeños una sola vez. ¡Disfrútelos!

Educando a sus hijos Consejos

© Educación Práctica para Padres de Familia. Todos los derechos reservados.

ELIMINANDO EL ESTRES EN SU FAMILIA



Sin duda, la vida familiar puede ser estresante! Pero como no hay manera de eliminar el estrés completamente, los siguientes consejos lo pueden ayudar:

- * Tome un tiempo a diario para platicar como familia, ánimelos para que todos expresen sus sentimientos y escuche lo que tienen que decir. (Apague la TV).
- * Anime a su familia para compartir lo que les causó estrés ese día.
- * Pida a todos que en un calendario grande escriban sus actividades
- * Examine el número de actividades extracurriculares. Si nota que están causando estrés en padres o hijos, disminuya el número.
- * Limite el número de actividades de los hijos, permítalos que escojan las que realmente quieren hacer.
- * Haga juntas familiares por semana para:
 - * examinar el horario de cada persona
 - * resolver áreas de problemas y conflictos
 - * fijar expectativas para compartir "la carga"
 - * desarrollar una lista de prioridades
- * Resuelva los problemas... ¡La comida puede ser nutritiva sin tener que trabajar mucho! ¡Si no dió tiempo ha tender la cama, no importa!
- * Identifique los problemas que ponen estrés en todos: problemas en la mañana, tareas, hora de dormir; decidan una solución y llévenla a cabo.

Recuerde: Los hijos son pequeños una sola vez. ¡Disfrútelos!

Educando a sus hijos Consejos

© Educación Práctica para Padres de Familia. Todos los derechos reservados.

ELIMINANDO EL ESTRES EN SU FAMILIA



Sin duda, la vida familiar puede ser estresante! Pero como no hay manera de eliminar el estrés completamente, los siguientes consejos lo pueden ayudar:

- * Tome un tiempo a diario para platicar como familia, ánimelos para que todos expresen sus sentimientos y escuche lo que tienen que decir. (Apague la TV).
- * Anime a su familia para compartir lo que les causó estrés ese día.
- * Pida a todos que en un calendario grande escriban sus actividades
- * Examine el número de actividades extracurriculares. Si nota que están causando estrés en padres o hijos, disminuya el número.
- * Limite el número de actividades de los hijos, permítalos que escojan las que realmente quieren hacer.
- * Haga juntas familiares por semana para:
 - * examinar el horario de cada persona
 - * resolver áreas de problemas y conflictos
 - * fijar expectativas para compartir "la carga"
 - * desarrollar una lista de prioridades
- * Resuelva los problemas... ¡La comida puede ser nutritiva sin tener que trabajar mucho! ¡Si no dió tiempo ha tender la cama, no importa!
- * Identifique los problemas que ponen estrés en todos: problemas en la mañana, tareas, hora de dormir; decidan una solución y llévenla a cabo.

Recuerde: Los hijos son pequeños una sola vez. ¡Disfrútelos!

Educando a sus hijos Consejos

© Educación Práctica para Padres de Familia. Todos los derechos reservados.