PARA MEJORAR EL AMBIENTE FAMILIAR

- Celebrarlo todo: los cumpleaños, las estaciones del año, la caída de los dientes...
- Las celebraciones no tienen que ser un gasto extra: basta con una cena diferente en casa, en otra dependencia a la habitual de la comida o un menú distinto.
- Tener una comida a la semana todos juntos sin TV.
- Realizar alguna vez actividades toda la familia juntos y sin compañía: paseo, salida al campo...
- Informar de los gastos e ingresos de la familia.
- Compartir: todo es de todos, aunque alguno lo use con más frecuencia.
- Ver todos juntos un programa de TV a la semana.
- Jugar juntos una vez a la semana.
- El tiempo que dispongamos para estar con los hijos que sea un tiempo de calidad, de descubrir con ellos, de disfrutar, sin que ello implique conceder todos los caprichos o incumplir las normas.
- Sentirnos orgullosos de nuestra familia, de sus tradiciones y costumbres y si no las tenemos, no las inventamos.
- Sonreír y fomentar la sonrisa.
- Hablar en un tono de voz suave, imponerse no gritar.
- Ser delicados, educados y afectuosos en el trato con todos.
- Transmitir a los hijos la seguridad afectiva de que papá y mamá se quieren.
- Practicar el elogio, el piropo y la felicitación a diario con todos: la pareja y los hijos, seguro que no faltan motivos.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

26. PARA MEJORAR EL ESTRÉS FAMILIAR

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- Es la sensación de incapacidad que se produce cuando lo que nos exige el entorno rebasa nuestras posibilidades de respuesta.
- Ciertos niveles de estrés pueden considerarse adecuados, ya que nos ayudan a afrontar las demandas habituales de nuestra vida. El problema surge cuando nos sentimos sobrepasados e incapaces de responder a los requerimientos y compromisos.

EN QUÉ SE NOTA	- Es esa sensación de ir continuamente con el "acelerador a fondo" y aun así, no cumplimos todas las obligaciones. - Impresión de hacer todo muy rápido, de ir continuamente con prisa a todas partes y a pesar de ello llegar o terminar siempre fuera de tiempo. - A pesar del cansancio y del esfuerzo, se quedan obligaciones importantes sin cumplir. - Nerviosismo, impaciencia, cierto grado de ansiedad. - Insatisfacción por lo que hacemos.

INFLUENCIA EN EL AMBIENTE FAMILIAR Y EDUCACIÓN

- Además de las consecuencias que tiene en el propio bienestar psicológico, la impresión negativa de estrés influye en la educación de los hijos en dos aspectos: por un lado, enturbia el ambiente familiar y por otro, suele propicia que se adopten pautas educativas inadecuadas.

AMBIENTE FAMILIAR	- Sensación de desorganización: las cosas de la casa están sin hacer, hay desorden, olvidos importantes... - Los gritos y los enfados son más frecuentes de lo habitual, se está más sensible y la chispa salta antes. - Se toleran menos los fallos de los demás. - Las expresiones de afecto son menores. - No hay ni tiempo ni ganas de escuchar a los otros. - Los niños suelen pasar tiempo al cuidado de otros cuidadores o familiares.

PAUTAS INADECUADAS	- Se cede a las presiones y demandas de los hijos, aunque estas no sean convenientes, con tal de que nos dejen un rato tranquilos. - Si los niños insisten, logran cambiar los "no" en "sí". - Las medidas se adoptan sin pensar, en momentos de enfado, suelen ser desproporcionadas y luego nos arrepentimos y las incumplimos. - Se desesperan ante la lentitud y parsimonia de los hijos, por lo que los padres optan por hacer las cosas antes y mejor. - Las expresiones de afecto y los elogios a las conductas positivas son menores. - Se está más cansado, con menos paciencia y capacidad de aguante. - Se está en peores condiciones de adoptar medidas y que se cumplan.

COMO AFRONTAR EL ESTRÉS

- Proponernos metas realistas.
- Dividir claramente "tiempo de trabajo", "tiempo de la familia".
- Disponer de tiempo libre y ocio propio no es un lujo, es una necesidad.
- Priorizar las demandas y las tareas que tenemos que hacer.
- Organizarnos el tiempo y agrupar tareas similares del trabajo y de casa.
- Comenzar la jornada con tiempo suficiente y con tranquilidad, por ejemplo con una ducha.
- Ser tolerante con los propios errores.
- Repartir tareas y responsabilidades, también en el hogar.
- Practicar algún tipo de actividad física, basta con caminar.