



Haga de la Familia un Placer

Segunda Edición



Sesión 4

Comprender el Estrés

Plan de estudios original desarrollado por Minalee Saks con Ellen Hyman, Linda Reilly y Juvata Rusch

Segunda Edición a cargo de Leslie Finlay



SESIÓN DE MUESTRA



Comprender el Estrés

CONCEPTOS CLAVE

- ◆ El estrés no deseado puede dañar nuestra salud y nuestras relaciones.
- ◆ Hay formas sencillas de bajar los efectos negativos del estrés.



OBJETIVOS DE LA SESIÓN 4

Al final de la sesión los padres y las madres:

1. Comprenderán los efectos dañinos del estrés no deseado para su salud.
2. Aprenderán algunos enfoques sencillos para calmar la respuesta al estrés.

SESIÓN DE MUESTRA



AGENDA (120 minutos en total)

Tiempo de Encuentro 15 minutos *antes* de que comience la sesión

- 1 Bienvenida y Anuncios 2 minutos
- 2 Revisar la Agenda de Hoy 5 minutos
- 3 Revisión de la Última Sesión 5 minutos
- 4 Revisión de la Práctica para el Hogar: Tarjetas de Llenar la Copa de Su Hijo o Hija con Tiempo Especial 10 minutos
- 5 Introducción a las Herramientas para Bajar el Estrés 5 minutos
- 6 Reconocer: Fuentes del Estrés 15 minutos
- 7 La Respuesta al Estrés 10 minutos
- 8 Pausa 15 minutos
- 9 Reconocer: Síntomas Físicos 15 minutos
- 10 Reconocer: Pensamientos y Sentimientos 10 minutos
- 11 Respirar 10 minutos
- 12 Práctica para el Hogar: Tarjetas de Reconocer y Respirar 10 minutos
- 13 Revisión de la Sesión 5 minutos
- 14 Cierre 3 minutos



PREPÁRESE PARA LA SESIÓN 4

1. Revise el contenido

- Lea la agenda
- Estudie el material de la sesión y los folletos
- Vea el video: *La Respuesta al Estrés*

2. Conéctese con las familias. Comuníquese con las madres y los padres que necesiten apoyo o información adicional, o con cualquiera que no haya participado en la última sesión.

3. Prepare los materiales. Consulte las instrucciones en el folleto sobre consideraciones de alfabetización para reducir el énfasis en la lectura y la escritura.

- Copie los folletos según sea necesario
 - Calmar la Respuesta al Estrés* (página 29)
 - Ideas para Llevar a Casa* (página 32)
- Copie los folletos
 - Gráfico Circular* (página 30)
 - Etiquetas del Gráfico Circular* (página 31)
- Cree rotafolios o diapositivas
 - Agenda para la Sesión 4: Comprender el Estrés
 - Herramientas para Bajar el Estrés
 - Síntomas Físicos del Estrés
 - Pensamientos y Sentimientos cuando estamos Estresados
 - Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 4* (conservar para la Sesión 5)
- Cree las *Tarjetas de Práctica para el Hogar* (una para cada madre y padre): *Tarjetas de Reconocer y Respirar* (páginas 33-34)
 - Copie/imprima la *Tarjeta de Práctica para el Hogar* doble faz en cartulina.
 - Prepare las *Tarjetas de Práctica para el Hogar*, recortándolas a lo largo de las líneas.
 - Para los padres y las madres que falten a alguna sesión, envíe un correo electrónico o mensaje de texto con una imagen de la tarjeta de la sesión a la que faltaron.
 - Hay una copia de la *Tarjeta de Práctica para el Hogar* en la página 17 del *Cuaderno de Trabajo para Madres y Padres*.



□ Suministros especiales para la Sesión 4

Rotafolios

Acuerdos Grupales de Haga de la Familia un Placer (de la Sesión 1)

Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 3

Recorte las *Etiquetas del Gráfico Circular* con factores estresantes (página 31)

Cinta adhesiva o barras de pegamento

Notas adhesivas

□ Reúna los suministros (para cada sesión)

Etiquetas con nombres para los padres y las madres, preparadas con anticipación.

Rotafolio, marcadores de colores y caballete

Bolígrafos o lápices y papel común

Platos, tazas y servilletas para refrigerios

PREPARE LA SALA

- Configure el equipo de video y compruebe que todo funcione.
- Organice la sala para que los padres y las madres puedan sentarse en un semicírculo y vean el rotafolio, la pantalla de video y unos a otros.
- Coloque refrigerios en una mesa con platos, tazas y servilletas para que se vea atractivo y acogedor para sus familias.
- Relájese, recuerde respirar: ¡prepárese para disfrutar usted mismo y las familias!



Antes de Comenzar, Piense en Esto

Lo que las madres, los padres o cuidadores aprendan en esta sesión los ayudará a normalizar y validar sus propias reacciones al estrés. Cuando los padres entienden que todos los seres humanos comparten las mismas respuestas al estrés, que la mayoría de los padres tienen momentos en los que reaccionan y se comportan de maneras que no se ajustan a sus valores para criar a sus hijos, a menudo sienten alivio, bajan las defensas y están dispuestos a reflexionar sobre sus propios errores.

La mayoría de las madres y los padres están familiarizados con la idea de que los factores estresantes pueden provenir del mundo exterior; sin embargo, muchos padres no han considerado sus propios pensamientos y sentimientos como fuentes de estrés. Como los seres humanos tenemos el don del lenguaje, puede resultarnos difícil calmarnos después de un evento estresante. Nuestros pensamientos y sentimientos pueden extender y amplificar el estrés, especialmente cuando los ignoramos o intentamos alejarlos.

La actividad *Reconocer: Síntomas Físicos* ayuda a los padres a ser más conscientes de sus respuestas individuales al estrés para que puedan identificar los signos del estrés temprano e intervenir. En la siguiente actividad, *Respirar*, los padres adquieren una aptitud sencilla que pueden practicar en cualquier momento y lugar cuando experimentan estrés no deseado.

Juntas, *Reconocer* y *Respirar* son herramientas importantes para escapar de las garras del estrés. El uso regular de estas aptitudes aumenta la probabilidad de que las madres y los padres elijan respuestas que se ajusten a lo que valoran para ellos, sus hijos y sus familias.

Tenga en cuenta las diferencias de desarrollo de los niños y niñas en su grupo. Adapte el lenguaje que usa y las demandas de alfabetización para incluir a todos los padres y cuidadores.

SESIÓN 4



Tiempo de Encuentro

(15 minutos *antes* de que comience la sesión)



PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Agenda para la Sesión 4: Comprender el Estrés

PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Acuerdos Grupales (de la Sesión 1)

Esté en la sala antes de la hora de la sesión para comenzar a saludar a los padres y las madres. A medida que llegan los padres, salúdelos cordialmente por su nombre. Aproveche esta oportunidad para hacer un seguimiento de los problemas planteados en la sesión anterior para reconocer específicamente la contribución que hicieron los padres al grupo o para ayudar a vincularlos entre sí. Empiece la sesión en el horario pautado.

1

Bienvenida y Anuncios

(2 minutos)

- Salude a las madres y padres cuando entren al salón.
- Prepare etiquetas con los nombres con anticipación y entrégueselas a los padres a medida que lleguen. También puede considerar no utilizar estas etiquetas y jugar un juego rápido de nombres al principio, como “preséntese a un vecino y luego preséntelo al grupo”.
- Cuando los padres estén cómodamente sentados, realice los anuncios que haya.



2 Revisar la Agenda de Hoy

(5 minutos)



REFIÉRASE a la PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Sesión 4: Comprender el Estrés

Sesión 4: Comprender el Estrés

Bienvenida/Agenda

Revisión de la Última Sesión

Revisión de la Práctica para el Hogar: Tarjetas de Tiempo Especial

Herramientas para Bajar el Estrés

Respuesta al Estrés

Pausa

Reconocer

Respirar

Práctica para el Hogar: Tarjetas de Reconocer y Respirar

Repaso

Siguiente Sesión: Herramientas para Bajar el Estrés

Revise la agenda de esta sesión y responda preguntas.

3 Revisión de la Última Sesión

(5 minutos)



PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 3 (de la Sesión 3)

Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 3

- Compartir tiempo con quienes nos importan es una necesidad básica.
- Los niños no pueden prosperar, aprender y crecer de manera saludable si no reciben atención focalizada.
- Los niños se sienten más seguros, confiados y amados cuando al menos una persona los conoce y se interesa por ellos.



Pida al grupo que comparta las reflexiones e ideas que se llevaron de la última sesión.

Escuche y afirme las respuestas. Responda las preguntas que haya. Enfatice las *Ideas para Llevar a Casa* según sea necesario.

- Compartir tiempo con quienes nos importan es una necesidad básica.
- La necesidad de los niños de atención focalizada es tan grande que no pueden desarrollarse, aprender y crecer de manera saludable si no cuentan con ella.
- Cuando los niños saben que hay al menos una persona en sus vidas que los conoce y se interesa por ellos (alguien que los invita a participar de actividades compartidas), se sienten más seguros, confiados y amados.

4 Revisión de la Práctica para el Hogar: Tarjetas de Llenar la Copa de Su Hijo o Hija con Tiempo Especial

(10 minutos)



Llenar la Copa de Su Hijo o Hija con Tiempo Especial

Yo, _____, pasaré Tiempo Especial
(SU NOMBRE)

con mi hijo o hija esta semana durante _____.
(¿CUÁNDO?)

Tres elementos principales

El niño elige la actividad
Bríndele atención completa
Regular o predecible





Llenar la Copa de Su Hijo o Hija con Tiempo Especial

Una relación cercana, afectuosa y receptiva es el factor más importante para el bienestar de su hijo o hija.

Establezca esta conexión ahora, mientras el cerebro de su hijo o hija se desarrolla rápidamente.

¡Ayude a conectar el cerebro de su hijo de manera que lo ayude a aprender, crecer y prosperar!



Para nuestra Práctica para el Hogar, planificamos pasar Tiempo Especial con nuestros hijos.

Pídales a las madres y los padres que se dividan en parejas y hablen sobre su experiencia con el *Tiempo Especial* durante la semana.

Después de unos minutos, regrese al grupo más grande y dirija una conversación sobre las experiencias de los padres con el *Tiempo Especial*.

Utilice las siguientes preguntas según corresponda:

- ¿Pudieron encontrar tiempo durante su rutina diaria para pasar Tiempo Especial con sus hijos o hijas?
- Si fue así, ¿cuáles fueron sus experiencias?
- ¿Cómo respondieron sus hijos o hijas?

Escuche y afirme las respuestas.



Nota para el Facilitador del Grupo: Ya sea que los padres y las madres hayan podido realizar esta actividad o no, queremos asegurarnos de crear un entorno que sea realista, de apoyo y de aceptación para los padres, mientras continuamos alentándolos a que sigan intentando hacer la *Práctica para el Hogar*.

Si no pudieron realizar sus actividades de Tiempo Especial, ¿qué se interpuso en el camino?

Escuche y afirme las respuestas. Según sea necesario, hable sobre las posibles soluciones a las barreras con el grupo grande.

5 Introducción a las Herramientas para Bajar el Estrés

(5 minutos)

Durante nuestro tiempo juntos, hemos hablado sobre crear la vida familiar sana y enriquecedora que queremos. Las molestias diarias y los eventos desafortunados de la vida pueden representar un obstáculo. Cuando tenemos demasiadas demandas de tiempo y atención, nos sentimos estresados; por lo que, aprender a manejar nuestro estrés puede ayudar.

Y (no es de extrañar) que el estrés no deseado pueda afectar nuestra capacidad de satisfacer las necesidades de nuestros hijos o hijas. El estrés no deseado puede tener un efecto tan negativo en nuestros hijos y en nosotros que hoy nos centraremos en él.

Aprenderemos algunas Herramientas para Bajar el Estrés. Las Herramientas para Bajar el Estrés no cambiarán el hecho de que estamos experimentando estrés, pero nos ayudarán a reconocerlo, aceptarlo y responder a él de maneras saludables.



PUBLICACIÓN Y REFERENCIA al ROTAFOLIO: Herramientas para Bajar el Estrés

Herramientas para Bajar el Estrés

Reconocer

Respirar

Actuar



Para ayudarnos a recordar las Herramientas para Bajar el Estrés, pensemos en el baloncesto. Jugar al baloncesto, así como otros tipos de actividades físicas, pueden ser un excelente reductor del estrés. ¿Alguien aquí juega baloncesto?

En esta sesión hablaremos sobre las formas en que nuestro cuerpo responde al estrés, es decir, la respuesta al estrés. Hablaremos sobre las fuentes y síntomas del estrés y qué puede ayudarnos.

6 Reconocer: Fuentes del Estrés

(15 minutos)

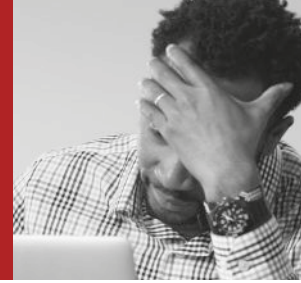


Nota para el Facilitador del Grupo: Tenga cuidado de no dedicarle demasiado tiempo a esta actividad ni dejar que la conversación pase a descripciones detalladas o extensas de los desafíos individuales de los padres y las madres, para tener tiempo suficiente para conversar sobre las respuestas al estrés y la *Herramienta para Bajar el Estrés, Respirar*, antes de finalizar la sesión.

Los eventos externos, como perder un trabajo, pueden generar estrés, y los eventos internos, como preocupaciones, emociones fuertes, pensamientos y juicios, también pueden aumentar el estrés. Los eventos positivos o felices como la visita de un ser querido, también pueden causar estrés aunque estemos deseando que llegue. Nos referimos a estos eventos como “factores estresantes”.

Todos somos únicos. Lo que es estresante para una persona puede ser muy diferente de lo que es estresante para otra. Familiarizarnos con nuestros factores estresantes puede ayudarnos a tomar medidas para manejar nuestra respuesta a ellos.

Lo que nos causa estrés depende, al menos en parte, de nuestra percepción de él. Por ejemplo, conducir por la mañana al trabajo en medio del tráfico puede desencadenar pensamientos de ansiedad y tensar los músculos de una persona, mientras que otra puede disfrutar del tiempo a solas. La situación es la misma, conducir al trabajo en medio del tráfico, pero los pensamientos y sentimientos acerca de la situación son diferentes.



Identifiquemos lo que es estresante para cada uno de nosotros.

Instrucciones para la Actividad:



- Distribuya un folleto de **Gráfico Circular** en blanco a cada madre y padre (página 30).
- Proporcione barras de pegamento o cinta adhesiva, **Etiquetas del Gráfico Circular** con un factor estresante en cada una de ellas (consulte la plantilla de etiquetas en la página 31) y marcadores de colores.
- Las etiquetas tienen estos factores estresantes impresos:
 - Niños
 - Vivienda
 - Trabajo
 - Salud física
 - Dinero
 - Salud mental/emocional
 - Relación de pareja
 - Otros problemas personales
 - Familia extendida
- Además, hay etiquetas en blanco para que los padres y las madres escriban factores estresantes adicionales. Ofrezca escribir tarjetas para alguno de los padres.
- Pídale a los padres y a las madres que piensen en sus propios factores estresantes y etiqueten sus “porciones de pastel” en consecuencia, pegando o encintando las etiquetas en su folleto de **Gráfico Circular**.
- Hágales saber a los padres y a las madres que, si un área les causa mucho estrés, pueden usar más de una etiqueta del mismo factor estresante para cubrir más de una porción.
- Deles unos 5 minutos para completar su pastel.
- Pida voluntarios para compartir sus pasteles.
- Solicite ejemplos de las situaciones externas o de los pensamientos y sentimientos propios que causan estrés dentro de las diferentes porciones. Por ejemplo, para una porción etiquetada como “dinero”, los ejemplos podrían incluir:
 - No puedo pagar las facturas a tiempo
 - Tengo que mudarme, pero no puedo pagar el primer y el último mes de alquiler



- Siempre peleo con mi pareja por el dinero
- Me siento mal por no poder comprar cosas que los niños quieren

Instrucciones de la actividad para consideraciones de alfabetización:

- Cree un *Gráfico Circular* grande en un rotafolio para que el grupo trabaje en conjunto.
- Nombre los factores estresantes de la lista anterior: hijos, trabajo, dinero, relaciones de pareja, etc.
- Pida a los padres y a las madres que nombren los factores estresantes que colocarían en el *Gráfico Circular* y escríbalos en el gráfico a medida que se nombran.
- Como arriba, solicite ejemplos de las situaciones externas o los pensamientos y sentimientos internos que causan estrés en cada una de las partes del gráfico. Utilice los ejemplos enumerados anteriormente.

Estas son fuentes de estrés muy reales. Y la vida está llena de este tipo de desafíos.



Nota para el Facilitador del Grupo: Mientras habla sobre el estrés, las madres y los padres pueden notar que ser más conscientes del estrés en sus vidas y cómo les afecta es estresante en sí mismo. Si esto surge, tranquilice a los padres diciéndoles que la respuesta es normal y que usted está disponible para cada uno de ellos para conversar o derivarlos si es necesario. Asegure a los padres que aprenderán algunas formas saludables de manejar el estrés. El primer paso es reconocer y aceptar nuestras reacciones al estrés.

7 La Respuesta al Estrés

(10 minutos)

Al aprender lo que le sucede a nuestros cuerpos con el estrés prolongado o intenso, podemos entender por qué aprender a manejarlo es una parte importante de cuidarnos a nosotros mismos.



MUESTRE EL VIDEO: *La Respuesta al Estrés* (3 minutos)

¿Cuáles son sus respuestas al ver este video?

Escuche y afirme las respuestas.

Según sea necesario, revise el siguiente contenido del video con el grupo:



Cuando experimentamos estrés, hay síntomas.

Quizás tengamos dolor de cabeza o el estómago revuelto. Podemos ser bruscos con nuestros hijos o llorar más fácilmente. Podemos tener pensamientos negativos o deprimentes, o desarrollar visión de túnel.

Estos síntomas nos dicen que algo está sucediendo en nuestro cuerpo. ¿Qué está pasando? Cuando percibimos un peligro, nuestros cuerpos liberan un pico de hormonas, una respuesta física normal al estrés que nos ayuda a prepararnos para actuar.

Estas hormonas pueden causar:

- Aumento del ritmo cardiaco
- Aumento de la respiración
- Aumento de la presión arterial
- Aumento del nivel de azúcar en sangre
- Digestión más lenta
- Circulación súbita de sangre a nuestros músculos

En el pasado, estas respuestas nos ayudaban a sobrevivir. Cuando los tigres nos perseguían, ¡teníamos que poder luchar contra ellos o huir!

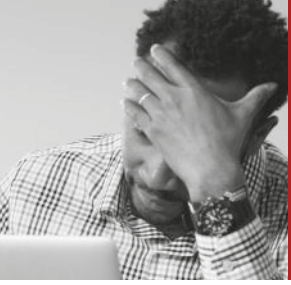
Afortunadamente, la mayoría de nosotros no estamos rodeados de peligros; el problema es que nuestros cuerpos todavía responden como si lo estuviéramos.

Nuestros sistemas nerviosos no son muy buenos para reconocer la diferencia entre las amenazas emocionales y físicas. Ya sea que uno esté estresado por una montaña de facturas o un tigre feroz, el cuerpo reacciona de la misma manera.

Y cuanto más a menudo se activa nuestra respuesta al estrés, más fácilmente se enciende y es más difícil apagarla. El resultado es que muchos de nosotros vivimos en un estado continuo de pelea o huida.

Con el tiempo, la activación del estrés crónico provoca cambios perjudiciales en nuestro organismo. Estos cambios pueden provocar problemas de salud:

- Enfermedades cardíacas
- Problemas para dormir
- Problemas digestivos
- Depresión



- Obesidad
- Problemas de memoria

No es un panorama alentador, ¿verdad? ¡Pero no nos estreseemos por eso! Los riesgos del estrés pueden compensarse aprendiendo a manejarlo de maneras saludables.

Primero, debemos prestar atención a nuestras fuentes de estrés y aprender a reconocer nuestros síntomas de estrés (pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas), y luego practicar estrategias simples para interrumpir la respuesta al estrés.

8 Pausa

(15 minutos)

Dígalos a los padres y a las madres que el grupo tomará una pausa de 15 minutos para disfrutar de un refrigerio y usar el baño.

9 Reconocer: Síntomas Físicos

(15 minutos)

Piensen en un momento en el que se estaban comenzando a resfriar. ¿Cuáles eran los síntomas que experimentaban que les hicieron saber que se estaban enfermado?

Escuche y afirme las respuestas. Las posibles respuestas incluyen:

- Fatiga
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Ojos llorosos

Probablemente todos estemos de acuerdo en que es importante reconocer y aceptar los síntomas de un resfriado para cuidarnos bebiendo mucho líquido, descansando mucho y comiendo bien, etc. ¿Qué sucede si no reconocemos y aceptamos estos síntomas, o si los ignoramos?

Escuche y afirme las respuestas. Las posibles respuestas incluyen:

- Nuestro resfriado empeora
- Contagiamos a otros con nuestro resfriado



- Seguimos con nuestras responsabilidades normales, pero no podemos manejarlas bien porque estamos enfermos

Al igual que la fatiga, el dolor de garganta, la congestión nasal y los ojos llorosos pueden hacerles saber que están resfriados, experimentamos síntomas de estrés no deseado, aunque es posible que no los reconozcamos.

Cuando aprendemos a reconocer los “síntomas” del estrés, podemos responder rápidamente, antes de que el estrés se convierta en un problema.

Culparnos o juzgarnos por nuestra reacción al estrés simplemente lo empeora.

Ignorar nuestros síntomas de estrés tampoco ayuda. Al igual que con un resfriado, es posible que experimentemos síntomas de estrés significativos y ni siquiera seamos conscientes de ellos hasta que la situación se haya salido de control.

Hay algunas cosas sencillas que podemos hacer para reducir la respuesta al estrés. **Los estudios demuestran que, si reconocemos y aceptamos las sensaciones físicas, los pensamientos y los sentimientos que conlleva el estrés, esto nos ayuda a calmar la respuesta al estrés y nos da espacio para responder de maneras más saludables.**



Nota para el Facilitador del Grupo: El propósito de la siguiente actividad es ayudar a los padres y a las madres a aprender a ser conscientes de sus propias respuestas al estrés y a normalizar sus experiencias. Una vez que los padres aumentan su conciencia de cómo piensan y se sienten cuando están estresados, tienen mayor capacidad para encontrar respuestas saludables de maneras efectivas.



PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Síntomas Físicos del Estrés

Dibuje una figura humana sencilla del rotafolio.

Síntomas Físicos del Estrés



Identifiquemos algunos **síntomas físicos** del estrés que experimentamos. Por ejemplo, sé que estoy estresado cuando aprieto la mandíbula.



Mientras dice esto, dibuje una representación de su síntoma de estrés en la figura humana del rotafolio. Por ejemplo, una mandíbula apretada puede mostrarse con zigzags que representan los dientes apretados en una boca de forma rectangular.

¿Qué pasa **en sus cuerpos** cuando se sienten estresados?

Instrucciones para la Actividad:

- Proporcione marcadores de colores: rojo, verde y negro.
- Invite a los padres y a las madres a que se acerquen y compartan un síntoma físico que hayan experimentado y dibujen una representación de ese síntoma en la figura del rotafolio.
- Permita que cada padre y madre comparta su síntoma con el grupo y dibuje ese síntoma.

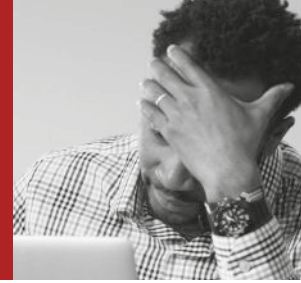
Posibles respuestas:

- Dientes apretados
 - Dolor de estómago
 - Dolor de cabeza
 - Tensión muscular general
 - Cansancio
 - Transpiración
- Al final de esta actividad, la imagen puede ser divertida y el grupo puede reírse, lo que generará un ambiente más distendido mientras el grupo habla sobre este tema tan delicado.
 - La figura también puede ser seria cuando los padres piensan en el impacto que el estrés puede tener en sus hijos.

No es un panorama alentador, ¿verdad? No es agradable sentirse así, pero así es como nos vemos para nuestros hijos cuando estamos estresados, ¿verdad? ¿Qué efecto tiene nuestro estrés en nuestros hijos?

Escuche y afirme las reflexiones de los padres.

Mantenga el rotafolio “Síntomas Físicos del Estrés” en un lugar visible.



10 Reconocer: Pensamientos y Sentimientos

(10 minutos)



PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Pensamientos y Sentimientos cuando estamos Estresados

Reparta notas adhesivas y lápices o bolígrafos al grupo.

Pensamientos y Sentimientos cuando estamos Estresados

SESIÓN DE MUESTRA

Si se sienten cómodos, cierren los ojos y recuerden una situación reciente que haya sido estresante. Concéntrense en el estrés debido al “trajín diario”, no a un evento importante de la vida.

Pausa.

Ahora me gustaría que escribieran en sus notas adhesivas uno o dos pensamientos o sentimientos que tuvieron durante el evento estresante.

Agregue su propio ejemplo, según corresponda.

Por ejemplo, cuando el ascensor de mi edificio de apartamentos se rompió esta mañana y tuve que bajar las escaleras cargando muchas cosas, pensé: “¡Este lugar es una basura!” Entonces, en mi nota adhesiva, escribiré este pensamiento negativo sobre el lugar donde vivo.

Da tiempo a los padres y las madres para que escriban sus respuestas. Ayude a los padres individualmente según sea necesario.

Una vez que hayan escrito sus pensamientos y sentimientos, coloquen sus notas en el rotafolio.

Da tiempo a los padres y las madres para que coloquen sus notas, luego pida que un voluntario lea las notas adhesivas.

¿Cuáles son sus reacciones al escuchar los pensamientos y sentimientos de los demás?



Escuche y afirme los comentarios. Normalice los pensamientos y sentimientos difíciles de los padres y valide sus experiencias.

Tener mal genio, ser críticos con los demás o con nosotros mismos, o estar a la defensiva son respuestas comunes y normales al estrés. Nuestros cuerpos están hechos para esta respuesta.

Algunas personas se sienten insensibles e indecisas y quieren retirarse cuando se estresan. Esto también es normal. Las señales nerviosas y químicas en nuestro cuerpo dan como resultado estas respuestas cuando estamos estresados.

Todos tenemos pensamientos y sentimientos negativos y difíciles en respuesta al estrés. El problema con esta respuesta es que nuestros pensamientos y sentimientos pueden percibirse como amenazas en sí mismas, y mantienen a nuestros cuerpos en una reacción de pelea o huida, incluso después de que haya pasado el evento estresante.

Piensen en el ejemplo del tigre en el video. ¿Qué **pensamientos difíciles o negativos** podríamos tener, como resultado de nuestro estrés, mucho después de que el tigre se haya ido?

Escuche y afirme las respuestas. Agregue ejemplos según sea necesario para ilustrar los pensamientos negativos comunes que las personas experimentan cuando están estresadas. Las posibles respuestas incluyen:

Pensamientos:

- El tigre volverá.
- ¿Por qué atraigo a los tigres?
- No debería molestarme tanto por los tigres.
- ¿Y si vuelve el tigre?
- Merezco ser atacado por tigres.
- Odio vivir en un mundo con tigres.
- No debería seguir pensando en el tigre.

Podemos reconocer nuestros pensamientos y aceptar que los pensamientos negativos son una respuesta normal al estrés. También podemos reconocer que nuestros pensamientos pueden no ser verdaderos o útiles. Después de todo, el hecho de que pensemos: "Merezco ser atacado por tigres" no hace que sea cierto, ¿verdad? ¡Por supuesto que no!



¿Tienen alguna reflexión sobre cómo esto puede aplicarse a nuestro propio pensamiento bajo estrés?

Escuche y afirme las respuestas.

Ahora, pensemos nuevamente en el ejemplo del tigre en el video, ¿qué **sentimientos negativos o difíciles** podríamos tener como resultado de nuestro estrés, mucho después de que el tigre se haya ido?

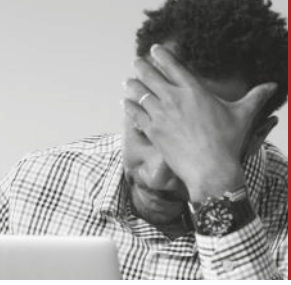
Escuche y afirme las respuestas. Agregue ejemplos según sea necesario para ilustrar los sentimientos negativos comunes que las personas experimentan cuando están estresadas. Las posibles respuestas incluyen:

Sentimientos:

- Miedo
- Culpa
- Vergüenza
- Desesperanza
- Desesperación
- Depresión
- Ansiedad

Estos pensamientos y sentimientos normales pueden mantener activas nuestras respuestas al estrés, especialmente cuando los negamos o los ignoramos. Otro enfoque más útil puede ser reconocer nuestros pensamientos y sentimientos y aceptarlos como respuestas normales al estrés.

Reconocer nuestros pensamientos y sentimientos y luego aceptarlos: “¡Ajá! Estoy muy estresado. Y vaya si tengo pensamientos y sentimientos negativos”, **puede ayudarnos a interrumpir nuestra respuesta al estrés.**



11 Respirar

(10 minutos)



REFIÉRASE al ROTAFOLIO: Herramientas para Bajar el Estrés

Herramientas para Bajar el Estrés

Reconocer

Respirar

Actuar

Hemos hablado de la Herramienta para Bajar el Estrés, Reconocer. Ahora hablemos de la siguiente Herramienta para Bajar el Estrés, Respirar.

Una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el estrés—es respirar profundamente. ¿Recuerdan los síntomas físicos del estrés aumento del ritmo cardíaco, la respiración y la presión arterial? Respirar profunda y lentamente por la nariz nos ayuda a disminuir estos efectos en el cuerpo.

Quando no respiramos lo suficientemente profundo, una respuesta común al estrés, la falta de oxígeno en el cerebro puede activar las respuestas de pelea o huida de nuestro cuerpo, intensificando nuestra respuesta al estrés. Respirar profundamente por la nariz involucra la parte del sistema nervioso del organismo que calma el cuerpo, disminuye la frecuencia cardíaca, nos relaja y nos tranquiliza.

Guíe al grupo para que hagan respiraciones profundas, dando las siguientes instrucciones lentamente.

Practicemos la respiración profunda ahora mismo. Si están dispuestos, pónganse cómodos, siéntense erguidos en sus sillas con ambos pies en el suelo.

Inhalen y exhalen lenta y profundamente por la nariz.

Hagan que su estómago suba y baje mientras respiran.

Al inhalar por la nariz, observen cómo se siente el aire cuando pasa por la nariz y entra en el cuerpo.

Ahora imaginen que su cuerpo es como una botella. El fondo de la botella es el estómago y el cuello de la botella es el pecho.

Quando empiecen a inhalar, primero llenen el estómago y, cuando se estén acercando al final de la inhalación, llenen el pecho.

Mientras exhalan, vacíen el pecho primero y el estómago al final.

Mientras exhalan por la nariz, observen cómo se siente cuando el aire sale del pecho y el estómago y pasa por la nariz.



Pausa. Muestre cómo respirar profundamente.

Gracias. ¿Qué sienten al respirar lenta y profundamente por la nariz?

Escuche y afirme las respuestas.

Cuando se encuentren en una situación estresante o cuando noten síntomas de estrés, **respiren profundamente tres veces por la nariz**. Inhalen y exhalen energicamente.

La respiración profunda “despeja” la mente y puede ayudar a reducir los sentimientos y emociones negativas. Cuando respiramos profundamente, es más probable que respondamos a los eventos de la vida de una manera más útil. Respirar profundamente tres veces nos da unos segundos para tranquilizarnos y pensar con más claridad.

Usar la Herramienta para Bajar el Estrés, Respirar, es una de las estrategias más simples y efectivas que podemos usar para manejar nuestro estrés en el momento. Pero la respiración profunda no se trata solo de superar momentos estresantes. Se ha demostrado que la práctica regular de la respiración profunda a lo largo del tiempo tiene efectos duraderos en nuestra salud y bienestar. Estos efectos incluyen presión arterial más baja, aumento de los niveles de energía y reducción de la depresión y la ansiedad.

Imagino que algunos de ustedes ya usan la estrategia de Respirar cuando están estresados, aunque tal vez no de esta manera. ¿Han notado que ayuda?

Escuche y afirme las respuestas.

Dirija la atención de los padres y las madres a **Calmar la Respuesta al Estrés** (página 29) en sus *Cuadernos de Trabajo para Madres y Padres*, página 16 (o distribuya folletos).



12 Práctica para el Hogar: Tarjetas de Reconocer y Respirar

(10 minutos)

Para la Práctica para el Hogar de esta semana, usaremos las Herramientas para Bajar el Estrés, Reconocer y Respirar, para interrumpir nuestra respuesta al estrés.

Primero, prestaremos atención a las sensaciones físicas que nos indican que estamos estresados, incluidos los pensamientos y sentimientos que acompañan a las sensaciones físicas.

A continuación, realizaremos tres respiraciones profundas. Las respiraciones profundas por la nariz nos ayudan a calmar la respuesta al estrés.

Tenga una **Tarjeta de Reconocer y Respirar** (páginas 33-34) preparadas para cada madre y padre. El objetivo de esta actividad es ayudar a los padres a reconocer sus síntomas de estrés y luego respirar profundamente tres veces.





Reconocer y Respirar

Cuando, _____
(SU NOMBRE)

reconozco síntomas de estrés como:

(ANOTE SUS SÍNTOMAS DE ESTRÉS)

Respiraré profundamente tres veces por la nariz para ayudar a calmar la respuesta de mi cuerpo al estrés.

PRÁCTICA
PARA EL
HOGAR

Reconocer y Respirar

Reconocer las sensaciones físicas que le hacen saber que está estresado. **Sea consciente de los pensamientos y sentimientos** que acompañan a las sensaciones físicas.

Respire profundamente tres veces.

Inhale y exhale profundamente por la nariz, suministrando el oxígeno necesario a su cerebro y comunicándole a su organismo que no está en peligro.

Practique la respiración profunda con regularidad para beneficiar tanto la mente como el cuerpo.

1... 2... 3

Instrucciones para la Actividad:

- Reparta una *Tarjeta de Reconocer y Respirar* a cada madre y padre.
- Pídale al grupo que forme parejas.
- Pídales a los padres y las madres que hablen en parejas sobre las veces que podrían usar las *Herramientas para Bajar el Estrés* durante la próxima semana y cuáles podrían ser sus síntomas de estrés.



- Pídale al grupo que anote, en sus tarjetas, los síntomas de estrés que puedan reconocer.
- Pida a los padres y las madres que se lleven su tarjeta a casa y realicen la actividad.
- Sugiera a los padres que coloquen su tarjeta en un lugar visible, para que sea más probable que recuerden realizar su actividad de *Reconocer y Respirar*.
- En la próxima sesión, pregúnteles a los padres si pudieron realizar su actividad de *Reconocer y Respirar* y cómo les fue.

Instrucciones de la actividad para consideraciones de alfabetización:

- Describa la estrategia *Reconocer y Respirar* como respuesta a los síntomas de estrés.
- Pídeles a los padres que formen pares y hablen entre sí sobre cuáles podrían ser sus síntomas de estrés y cómo usarán *Reconocer y Respirar* como respuesta la próxima semana.
- Anime a los pares a discutir cómo recordarán cumplirlas.
- Ofrezca una tarjeta a cualquier miembro del grupo que quiera llevarse una a casa.
- En la próxima sesión, pregúnteles a los padres si pudieron cumplir con su actividad de *Reconocer y Respirar* y cómo les fue.

13 Revisión de la Sesión

(5 minutos)



Dirija la atención de los padres a las ***Ideas para Llevar a Casa*** (página 32) en sus *Cuadernos de Trabajo para Madres y Padres*, página 18 (o distribuya folletos).



PUBLICACIÓN EN EL ROTAFOLIO: Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 4 (Guardé este rotafolio, se utilizará en la próxima sesión).



Ideas para Llevar a Casa de la Sesión 4

- El estrés no deseado puede dañar nuestra salud y la de nuestros hijos.
- Cuando aprendemos a reconocer los síntomas del estrés, podemos responder rápido, antes de que el estrés se convierta en un problema.
- Reconocer y aceptar las sensaciones físicas, los pensamientos y los sentimientos que vienen con el estrés ayuda a calmar la respuesta al estrés.

Pídales a los padres y las madres que compartan algo de lo que se habló en el grupo que les haya resultado útil o significativo.

Escuche y afirme las respuestas. Según sea necesario, enfatice las *Ideas para Llevar a Casa*.

Las Ideas para Llevar a Casa de esta sesión son:

- El estrés no deseado puede dañar nuestra salud y la de nuestros hijos.
- Cuando aprendemos a reconocer los síntomas del estrés, podemos responder rápido, antes de que el estrés se convierta en un problema.
- Reconocer y aceptar las sensaciones físicas, los pensamientos y los sentimientos que vienen con el estrés ayuda a calmar la respuesta al estrés.

14 Cierre

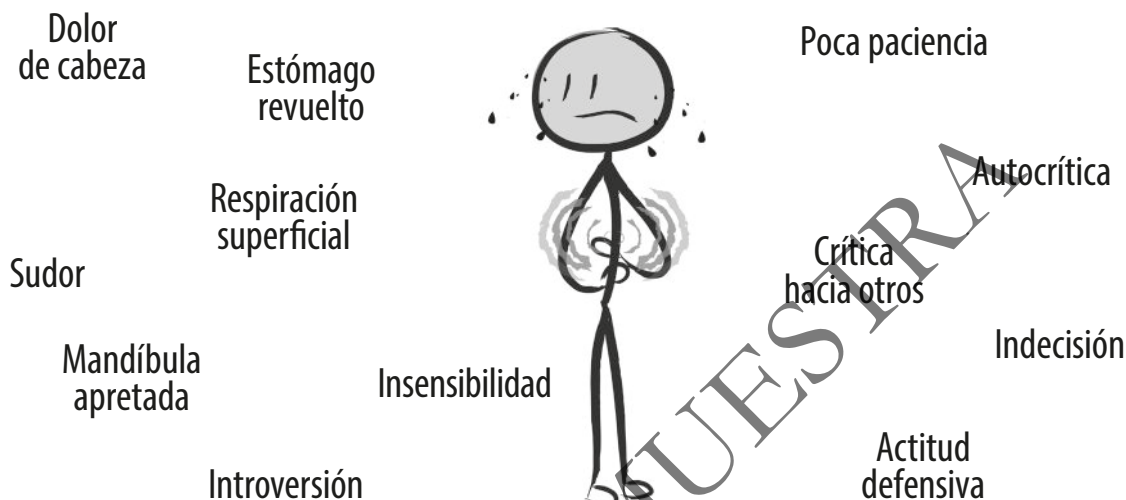
(3 minutos)

Reconozca que, a veces, puede ser difícil hablar sobre este material porque puede llevarnos a pensar en cuánto estrés tenemos o en ocasiones en las que no hemos manejado bien nuestro estrés en el pasado. Comparta sus impresiones de esta sesión para que los padres puedan reflexionar sobre sus respuestas al estrés y agradezca al grupo por dedicar tiempo a este importante tema.

Calmar la Respuesta al Estrés

Síntomas del estrés

Los síntomas físicos y los pensamientos y sentimientos negativos son respuestas frecuentes al estrés.



Reconocer y aceptar pensamientos difíciles o negativos

Negar o ignorar pensamientos y sentimientos puede aumentar el estrés. Reconocer y aceptar pensamientos y sentimientos negativos o difíciles puede interrumpir la intensidad de la respuesta al estrés.



Respirar profundamente

Respirar profundamente por la nariz involucra la parte del sistema nervioso del organismo que calma el cuerpo, disminuye el ritmo cardíaco y nos relaja y nos tranquiliza.

Se ha comprobado que la práctica habitual de la respiración profunda tiene efectos duraderos en nuestra salud y nuestro bienestar. Entre estos efectos, se incluyen la disminución de la presión arterial, mayores niveles de energía y reducción de la depresión y la ansiedad.




































Cuando estamos estresados, tenemos el pie en el acelerador... a fondo.
 Cuando respiramos de manera lenta y profunda... es como apretar el freno.

Dr. Esther Sternberg

Gráfico Circular



Etiquetas del Gráfico Circular

 Niños	 Dinero	 Familia extendida
 Niños	 Dinero	 Familia extendida
 Niños	 Dinero	 Familia extendida
 Trabajo	 Vivienda	
 Trabajo	 Vivienda	
 Trabajo	 Vivienda	
 Salud física	 Relaciones de pareja	
 Salud física	 Relaciones de pareja	
 Salud física	 Relaciones de pareja	
 Salud mental/emocional	 Otros problemas personales	
 Salud mental/emocional	 Otros problemas personales	
 Salud mental/emocional	 Otros problemas personales	

IDEAS PARA LLEVAR A CASA

Durante la Sesión 4, hablamos sobre las siguientes ideas importantes:

- El estrés no deseado puede dañar nuestra salud y la de nuestros hijos.
- Cuando aprendemos a reconocer los síntomas del estrés, podemos responder rápido, antes de que el estrés se convierta en un problema.
- Reconocer y aceptar las sensaciones físicas, los pensamientos y los sentimientos que vienen con el estrés ayuda a calmar la respuesta al estrés.

Ideas del Grupo:



SESIÓN DE NUESTRA

Reconocer y Respirar

Cuando, _____
(SU NOMBRE)

reconozco síntomas de estrés como:

(ANOTE SUS SÍNTOMAS DE ESTRÉS)

Respiraré profundamente tres veces por la nariz para ayudar a calmar la respuesta de mi cuerpo al estrés.



Reconocer y Respirar

Cuando, _____
(SU NOMBRE)

reconozco síntomas de estrés como:

(ANOTE SUS SÍNTOMAS DE ESTRÉS)

Respiraré profundamente tres veces por la nariz para ayudar a calmar la respuesta de mi cuerpo al estrés.



Reconocer y Respirar

Reconocer las sensaciones físicas que le hacen saber que está estresado. **Sea consciente de los pensamientos y sentimientos** que acompañan a las sensaciones físicas.

Respire profundamente tres veces.

Inhale y exhale profundamente por la nariz, suministrando el oxígeno necesario a su cerebro y comunicándole a su organismo que no está en peligro.

Practique la respiración profunda con regularidad para beneficiar tanto la mente como el cuerpo.

1... 2... 3

Reconocer y Respirar

Reconocer las sensaciones físicas que le hacen saber que está estresado. **Sea consciente de los pensamientos y sentimientos** que acompañan a las sensaciones físicas.

Respire profundamente tres veces.

Inhale y exhale profundamente por la nariz, suministrando el oxígeno necesario a su cerebro y comunicándole a su organismo que no está en peligro.

Practique la respiración profunda con regularidad para beneficiar tanto la mente como el cuerpo.

1... 2... 3

SESIÓN DE MUESTRA

SESIÓN DE MUESTRA