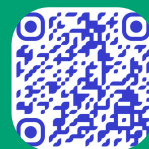


Celebraciones tranquilas, familias felices



Mantén las rutinas:

- Mantén un horario regular para dormir
- Ofrece comidas saludables
- Reserva tiempo para descansar
- Modera el consumo de azúcar
- Evita sobrecargar la agenda

No te compliques:

- No tienes que hacerlo todo
- Elige las actividades que sean más importantes para tu familia
- Pregúntale a su hijo/a cómo se siente
- Escucha sin juzgar

Ideas de actividades de bajo costo:

- Leer un cuento festivo
- Salir a caminar
- Ver su película favorita
- Practicar gratitud
- Pasar tiempo de calidad en familia

Signos de estrés en los padres:

- Agendas ocupadas
- Preocupaciones de dinero
- Expectativas familiares
- Cambios en la rutina

Signos de estrés en los niños

Su hijo/a puede:

- Estar más irritable
- Tener dificultades para dormir
- Tener comportamientos desafiantes
- Parecer callado o preocupado

**CLICK
PARA
APRENDER**

- [Stress Relief Activities.pdf](#)
- findtreatment.gov/locator
- www.hrl.nyc