

# Para Disminuir el Nivel de Estrés Tóxico en Tu Casa

Crea un Entorno Seguro, Estable y Cariñoso para Ti y Tus Hijos

## Cómo mejorar tu salud y bienestar

si has estado expuesto a los eventos adversos de la niñez



### Dormir

- Intenta dormir ocho horas todas las noches.
- Disminuye el consumo de cafeína, especialmente por la tarde.
- Crea una “rutina para acostarte” para ti y para tus hijos.
- ¡No lles el teléfono a la cama!



### Nutrición

- Intenta consumir alimentos naturales del mercado campesino o del supermercado local.
- Evita los alimentos altamente procesados o que contengan mucha azúcar.
- Asegúrate de beber los menos ocho vaso de agua por día.



### Ejercicio

- Haz ejercicio por los menos treinta minutos al día. Puedes caminar o nadar o andar en bicicleta. ¡Pasear con tu mascota también cuenta!
- Incluye ejercicios con pesas en tu rutina de ejercicios. Los ejercicios de fortalecimiento y el ejercicio aeróbico son igual de importantes.



### Relaciones Interpersonales

- Para fortalecer tus relaciones comunícate de buena manera y de forma honesta y abierta.
- Dedícate a pasar tiempo de calidad con tus seres queridos. Esto no tiene que ser costoso. Una cena puede ser especial con una val, o juega con un avioncito de papel.
- Todos los días haz o di algo para demostrarles a tus seres queridos lo mucho que los aprecias.



### Salud Mental

- Las experiencias de vida, los factores biológicos y tu historial familiar pueden afectar tu salud mental.
- Los primeros síntomas de problemas de salud mental incluyen: problemas con el sueño, evitar actividades de las que solías participar, sentirte desamparado y tener dolores y molestias.



### Contemplación

- Tómate unos minutos todos los días para sentarte en silencio, prestando atención a tu respiración y observa cómo se posan los pies en el suelo.
- Cuando te sientes enojado o molesto, cuenta hasta diez o respire profundamente tres veces antes de hacer algo.
- Busca aplicaciones gratuitas en la red para la meditación



### Estabilidad Financiera

- Si puedes, deposita una porción de tu cheque de pago en una cuenta de ahorro o un fondo para emergencias antes de comenzar a gastarlo.
- Utiliza el pago automático o pague sus cuentas lo más pronto posible para evitar cuotas de retraso e intereses.



### Conocimientos sobre la crianza de los niños

- Para los niños, sus padres son las personas más importantes. Demostrarles amor incluye tener empatía, establecer límites y proteger a los niños del estrés tóxico.