

# ECIC-19

¿Cómo reducir el estrés en la crianza de niñas y niños?



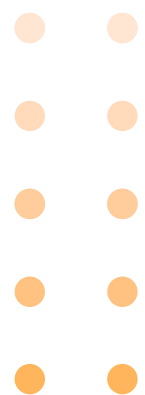
FUNDACIÓN  
BALTAZAR Y  
NICOLÁS



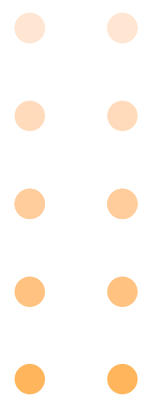
PUCP

COPERA  
infancia

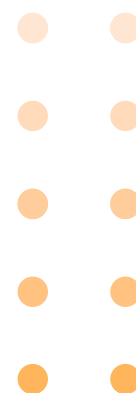
**Compartir las experiencias de cuidado con otros padres que tienen vivencias similares, ayuda a sentirse acompañados.**



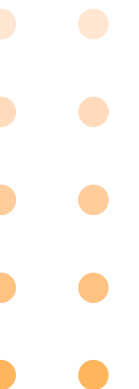
**Organiza tus rutinas e identifica los tiempos que puedes utilizar para realizar actividades que te agraden.**



**Mientras mejor informada e informado estés sobre la situación de tu hijo, y atiendas las recomendaciones de especialistas, tendrás más herramientas para manejar situaciones de estrés.**



**Usa técnicas de relajación como: respirar hondo, contar del 1 al 10, o algún otro ejercicio que te ayude a tranquilizarte y manejar esa emoción negativa.**



**Si te sientes molesta o ansioso, haz una pausa y organiza tus ideas, así evitarás actuar de manera impulsiva y realizar alguna acción que perjudique a tu hija o hijo.**

