

Concentrémonos en...

# Desarrollar la fortaleza interior



Para los padres es importante tener “tiempo personal”. Incluso las cosas pequeñas pueden traer relajación y reducir el estrés. Cuando los padres controlan *su propio* estrés, son más pacientes. Gracias a la capacidad de mantener la calma, los niños se sienten seguros y protegidos.

**Recuerde: Desarrollar la fortaleza interior influye en la resiliencia de los padres**

## Consejos

- No es raro sentirse abrumado e incapaz de pensar en algo que se ajuste a sus ocupaciones. No está solo.
- No se rinda. Vea el [video de testimonio de padres](#) en Desarrollar la fortaleza interior.
- Comience por algo pequeño y sencillo, como ir de compras solo o dar un paseo corto con un amigo.
- Recuerde que las necesidades y los gustos varían según la persona. A algunos les gustan las actividades relajantes y a otros los nuevos retos. Descubra lo mejor para usted.

## Información

[¿Por qué el tiempo personal es importante cuando se trata de su felicidad?](#) Disfrute este material infográfico con excelente información sobre por qué necesitamos dedicar momentos para nosotros mismos y de dónde sacarlos.

[¿Cómo potenciar la resiliencia en la mediana edad?](#) Un artículo del New York Times describe actividades que los adultos pueden hacer y que en verdad los ayudan a estar más contentos y en mejores condiciones para sobrellevar los altibajos de la vida.

[Encargarse de los padres: Reemplazar el estrés con paz](#) Esta breve publicación trae una gran cantidad de ideas para que los padres afronten el estrés.

[VeryWell Mind](#) y [VeryWell Family](#) Se trata de dos recursos en línea que contienen muchos artículos sobre la resiliencia de los adultos y las formas en las que los padres pueden hacerse cargo de sí mismos.

## Recursos

[Tarjetas de afirmación para vivir los factores de protección](#) Se trata de 57 mensajes con el objetivo de despertar la creatividad, estimular las ideas y ofrecer apoyo cuando se sienta abrumado o estancado como padre.

[¿Cuáles son mis fortalezas?](#) y [Lo que salió bien](#) Oriéntese con estas hojas de actividades para adoptar una perspectiva constructiva.

[Hágase cargo de sí mismo](#) y [Metas para una salud mejor](#) Se trata de ejercicios de reflexión con los que puede concentrarse en la salud y el bienestar.

[Afrontar el estrés](#) Se trata de una ficha mediante la que puede desarrollar un plan concreto para controlar su estrés.