



## 6 formas basadas en la investigación para reducir sistemáticamente el estrés familiar

**Consejos fáciles y divertidos que marcan una gran diferencia.**

**<https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parenting/201808/6-research-based-ways-systematic-reduce-family-stress>**

Erin Leonard. PHD es psicoterapeuta en ejercicio y autor de tres libros sobre relaciones y paternidad. - Publicado el 11 de ago. De 2018

Las mamás y los padres se tocan los huesos en un intento desesperado por mantener a sus familias funcionando sin problemas. Con el tiempo, la rutina diaria se siente interminable y mecánica, a menudo causando ansiedad y depresión. Las siguientes estrategias ayudan a mitigar el estrés de la vida diaria.

1) Pase 20 minutos sin hacer nada productivo con sus hijos. El juego no directivo con niños profundiza el vínculo entre padres e hijos y ayuda a los niños a resolver conflictos internos profundos, lo que alivia la ansiedad y la depresión. Haga pasteles de lodo, corra a través del aspersor, salte en el trampolín, juegue a vestirse, deje que sus hijos lo renueven, comience una pelea de pistolas de agua, sople burbujas.

2) El coche canta. Cantar cambia la química de su cerebro, disminuye su nivel de estrés, alivia la ansiedad y eleva las endorfinas. Túrnense con sus hijos seleccionando una melodía, subiéndola y cantando. Recompense al cantante más ruidoso con la mayor bola de helado en casa.

3) Sé tonto. La risa disminuye significativamente la depresión, la ansiedad, el dolor físico, los problemas médicos y ayuda a los niños a dormir profundamente y de manera más reparadora. Los padres deben reírse con sus hijos todos los días. La hora de acostarse será más rápida y fácil. Cuéntales chistes tontos. Se torpe. Hazles cosquillas.

4) Ocasionalmente, rechace las invitaciones sociales para salvar el tiempo familiar. La investigación muestra que los adultos que tienen una relación cercana con sus hijos tienen hijos que están menos ansiosos y deprimidos. Los recuerdos creados jugando al scrabble o haciendo limo juntos no serán olvidados.

5) Hazte el tonto. Quizás esta sea la forma más rápida de sentirse vivo nuevamente. Usa tu camiseta de Metallica para ir a la iglesia y rockeala. Las personas que se toman menos en serio y que se ríen de sí mismas aceptan y celebran a la humanidad. La investigación indica que tienen mucho más contenido en la vida. Los padres felices son mejores padres.

6) Encuentra un pasatiempo / pasión. Los adultos que tienen un pasatiempo que no genera dinero son mucho más felices que los adultos que no tienen un pasatiempo. Las pasiones e intereses fuera de las actividades centradas en los logros ayudan a modelar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida de los niños.

La vida es como una caja de bombones, pero también es como un vaso de agua. A veces, el estrés puede llenar nuestro vaso, dejándonos sentir que estamos peligrosamente cerca de derramarnos. Este es un sentimiento miserable. Sin embargo, si podemos descargar un poco de agua a la vez, utilizando actividades rápidas para reducir el estrés durante todo el día, el agua se mantiene en un nivel manejable y existimos en un estado más pacífico.