



TIPS FOR AVOIDING HARMFUL OUTLETS FOR STRESS

What do you do when you're stressed? There are healthy outlets (such as exercising), which give you resources to deal with stress. There are also harmful outlets (such as drinking alcohol), which try to remove or mask feelings of stress. Since avoiding stress altogether is unlikely, here are some tips for avoiding harmful outlets for stress.

- **Keep a journal** about your stress outlets. Do you notice any outlets that could be replaced with healthier outlets?
- **Make a stress outlet plan.** Decide what you will do when you're feeling stressed. Write out your plan, including as many details as you can.
- **Learn how to better manage your stress.** The better you are able to manage your stress, the less likely you are to turn to and rely on harmful outlets for help in difficult times.

Avoiding Burnout as a Parent of a Child with Mental Illness

Being a parent is hard work, especially for parents of children with mental illness. If you are one of those parents, it may be difficult to avoid experiencing parent burnout: feeling so tired and overwhelmed that you feel like you can't give any more.

However, with some work, you can avoid burnout by taking care of yourself, building your own support network, and understanding those who help your children.

There are many other ways to love and show love to your children with mental illness that can help you avoid parent burnout.

Tips for Avoiding Parent Burnout

- **Make a list of your children's strengths** and share it with family, friends, and especially your children. The list can serve as a reminder of how amazing and valuable your children are.
- **Reminisce fun memories with your children.** Tell funny family stories, watch family home movies, or look at family pictures. This can help your whole family feel more connected and happier.
- **Keep a daily journal** and write what you're grateful for about your children or about one positive thing that happened that day with your children. This can help you keep a positive perspective even on difficult days.
- **Show your love and support through appropriate touch.** Giving them hugs, touching their shoulders when you talk with them or giving them a quick back scratch can help your children feel accepted and loved.
- **Show little acts of kindness.** For example, surprise your children with their favorite treat, ask if you can do whatever their favorite activity is with them, or smile when they walk into the room.

*Information in this article came from <https://childmind.org/article/preventing-parent-burnout/>.



CONSEJOS PARA EVITAR SALIDAS DAÑINAS PARA EL ESTRÉS

¿Qué hacer cuando se está estresado? Hay salidas saludables (como hacer ejercicio), que le brindan recursos para lidiar con el estrés. También existen salidas dañinas (como beber alcohol), que intentan eliminar o enmascarar los sentimientos de estrés.

Dado que es poco probable evitar el estrés por completo, aquí hay algunos consejos para evitar las salidas dañinas para el estrés.

- **Lleve un diario sobre sus salidas de estrés.** ¿Observa salidas que podrían ser reemplazadas por otras salidas más saludables?
- **Haga un plan para aliviar el estrés.** Decida que hará cuando se sienta estresado. Escriba su plan, incluyendo todos los detalles que pueda.
- **Aprenda a manejar mejor su estrés.** Cuanto mejor pueda manejar su estrés, menos probabilidades tendrá de recurrir y depender de medios dañinos para obtener ayuda en tiempos difíciles.

Evitar el Agotamiento como Padre de un Hijo con una Enfermedad Mental

Ser padre es un trabajo duro, especialmente para los padres de hijos con enfermedades mentales. Si usted es uno de esos padres, puede ser difícil evitar experimentar el agotamiento como padre: sentirse tan cansado y abrumado que siente que no puede dar más.

Sin embargo, si lo trabaja, puede evitar el agotamiento si se cuida, construya su propia red de apoyo y comprenda a los que ayudan a sus hijos.

Existen muchas otras formas de amar y mostrar amor a sus hijos con enfermedades mentales que pueden ayudarlo a evitar el agotamiento como padre.

Consejos para Evitar el Agotamiento como Padre

- **Haga una lista de las fortalezas de sus hijos** y compártala con familiares, amigos y especialmente con sus hijos. La lista puede servir como recordatorio de lo maravillosos y valiosos que son sus hijos.
- **Recuerde historias viejas con sus hijos.** Cuente historias familiares divertidas, vea películas en casa en familia o vea fotografías familiares. Esto puede ayudar a que toda su familia se sienta más conectada y feliz.
- **Lleve un diario** y escriba de lo que está agradecido sobre sus hijos o sobre algo positivo que sucedió ese día con sus hijos. Esto puede ayudarlo a mantener una perspectiva positiva incluso en días difíciles.
- **Muestre su amor y apoyo a través del contacto apropiado.** Darles abrazos, tocar sus hombros cuando habla con ellos o rascarles la espalda rápidamente puede ayudar a que sus hijos se sientan aceptados y queridos.
- **Muestre pequeños actos de bondad.** Por ejemplo, sorprenda a sus hijos con su golosina favorita, pregúnteles si puede hacer con ellos su actividad favorita o sonría cuando entren a la habitación.

*La información de este artículo la puede encontrar en <https://childmind.org/article/preventing-parent-burnout/>.