

**MANERAS DE VENCER EL ESTRES**

1. En caso de duda, espere hasta más tarde para responder a una situación.
2. Utilice la oración de la serenidad para solucionar problemas.
3. Mantenga las respuestas acordes con los hechos conocidos.
4. Busque explicaciones alternativas para situaciones problemáticas.
5. Modifica tu monólogo interior para hablar hacia ARRIBA y no hacia abajo.

**¡LAS EMOCIONES SIGUEN A LOS PENSAMIENTOS!**

**¡Pasos de acción positivos que puede tomar ahora!**

1. Busque ayuda de otro padre.
2. Habla con tu pareja, familia, amigo o pareja.
3. Confía en las fuentes positivas de tu vida: ministro, sacerdote o rabino; buen amigo o consejero.
4. Tómate un día a la vez. El miedo al futuro o la preocupación por los “qué pasaría si” pueden inmovilizarte.
5. Aprenda la terminología; no dude en hacer preguntas.
6. Busque información: información precisa
7. No tengas miedo de mostrar emociones: las emociones son naturales.
8. Aprenda a lidiar con los sentimientos naturales de amargura y enojo; reconozca cualquier enojo y aprenda a dejarlo ir; estará mejor equipado para enfrentar nuevos desafíos.
9. Mantenga una perspectiva positiva.
10. Mantente en contacto con la realidad.

ALGUNAS COSAS PODEMOS CAMBIAR – ALGUNAS COSAS NO PODEMOS – APRENDA CUAL ES CUAL