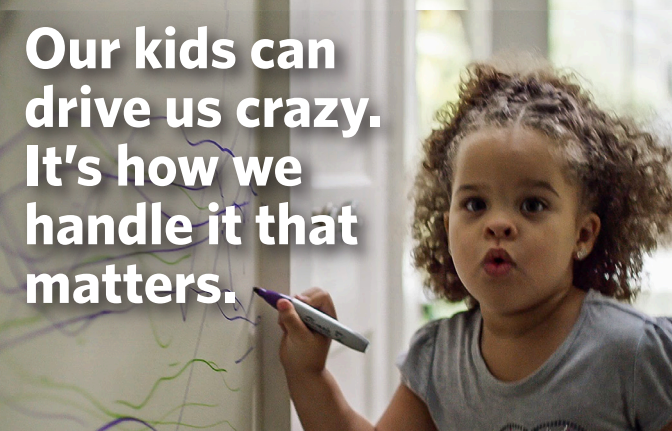


Our kids can drive us crazy. It's how we handle it that matters.



Helpandhope.org has parenting advice that can turn overwhelmed into "Oh, well."

Try these 10 tips when you feel stressed:

- **Take several slow deep breaths.**
- **Call a friend and chat. Or better yet, laugh!**
- **Ask a trusted adult for help.**
- **Put your child in a safe place and leave the room.**
- **Take a walk. Fresh air and sunshine work wonders.**
- **Take a warm bath or shower.**
- **Relax your neck and shoulders. Do some light stretching.**
- **Listen to some calming music.**
- **Take a mental break. Daydream about a relaxing place.**
- **Make yourself a healthy snack or a warm drink.**



**HELP FOR PARENTS.
HOPE FOR KIDS.**

HELPANDHOPE.ORG

f @helpandhopekids

**Nuestros hijos pueden
volvernos locos.**

**Lo importante es
cómo respondemos.**



**Helpandhope.org ofrece consejos
para tomar las cosas con calma y
no abrumarse.**

Cuando esté estresado, pruebe estos diez consejos:

- **Respire hondo varias veces.**
- **Llame a un amigo para charlar.
¡O, mejor aún, para reírse con él!**
- **Pida ayuda a un adulto de confianza.**
- **Deje a sus hijos en un lugar seguro y salga
del cuarto.**
- **Salga a pasear. El aire fresco y la luz del sol hacen
maravillas.**
- **Báñese en la regadera o en la tina.**
- **Relaje el cuello y los hombros. Haga unos cuantos
estiramientos.**
- **Escuche música relajante.**
- **Desconecte mentalmente por un rato. Imagine que
se encuentra en un lugar relajante.**
- **Prepárese un bocadillo saludable o una bebida
caliente.**



**AYUDA PARA PADRES.
ESPERANZA PARA NIÑOS.**

AYUDAYESPERANZA.ORG

f @helpandhopekids