



# Convirtiendo el estrés en fortaleza

**Military Child Education Coalition (MCEC)** cuenta con información y recursos para familias militares. Verifique si hay un asesor de transición de estuantes militares (MSTC) en su área: [www.MilitaryChild.org](http://www.MilitaryChild.org). Investigue si la escuela cuenta con el programa Student 2 Student: <https://www.militarychild.org/audience/students>

**Center for Parent and Teen Communication** cuenta con consejos para combatir el estrés. <https://parentandteen.com> Establezca un plan personal para manejar el estrés con sus hijos.

**Plan de manejo del estrés.** El plan completo es publicado por The American Academy of Pediatrics en “Building Resiliency in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings” [http://www.fosteringresilience.com/stress\\_management\\_plan.php](http://www.fosteringresilience.com/stress_management_plan.php) **Aumentando la resiliencia** en niños y adolescentes. [www.fosteringresilience.com](http://www.fosteringresilience.com)

**FOCUS (Families OverComing Under Stress)** brinda capacitación en resiliencia a niños, familias y parejas militares. Enseña habilidades prácticas para ayudar a las familias y parejas a superar los desafíos comunes relacionados con la vida militar. <https://focusproject.org/>

**Military Family Life Counselors (MFLC)** proporciona ayuda confidencial. <https://www.militaryonesource.mil/confidential-help/non-medical-counseling/military-and-family-life-counseling>

**School Liaison Officers** los oficiales de enlace escolar pueden ayudar con preguntas relacionadas con la escuela, transiciones y necesidades excepcionales. <https://www.dodea.edu/Partnership/schoolLiaisonOfficers.cfm>

The **Military Interstate Children’s Compact Commission (MIC3)** se ocupa de los desafíos de los niños militares y sus frecuentes reubicaciones y permite un trato uniforme cuando los niños militares se transfieren entre distritos escolares. [www.mic3.net](http://www.mic3.net)

**Military One Source** también ofrece ayuda de asesoramiento: 800-342-9647 o chat en vivo 24/7. <https://www.militaryonesource.mil/>

**Military Kids Connect (MKC)** es una comunidad en línea para niños militares de 6 a 17 años. Brinda acceso a recursos apropiados de acuerdo a su edad para ayudarlos a enfrentar los desafíos psicológicos únicos de la vida militar.

<https://militarykidsconnect.dcoe.mil/>





# El estrés negativo y el estrés positivo

## Estrés negativo

- Enojo / Miedo
- Situaciones fuera de nuestro control
- Estado de ánimo y emoción negativos



## Estrés positivo

- Desafíos que emocionan
- Eventos felices
- Adaptarse a nuevas situaciones





# Consejos para reducir el estrés en los niños

- Deje de llenar el calendario
- Equilibre sus obligaciones
- Duerma lo suficiente
- Enseñar a nuestros hijos a escuchar sus cuerpos
- Maneje su estrés
- Sea proactivo
- Preparar a nuestros hijos para lidiar con los errores
- Brindar apoyo positivo





# Plan personal para manejar el estrés

Enfrentar el problema

Cuidar de mi cuerpo

Lidiar con las emociones

Hacer del mundo un lugar mejor

