



## Stress Management Parents & Caregivers



As the doctor's words, "she has Leukemia" ran through my head, the cloud of uncertainty and nervousness of the future consumed my every thought. What do I do? Who can help? Where do I turn? How do I take care of her? So many questions were running through my head. I broke out in a cold sweat; and started shaking; then the tears came.

The first step to controlling stress is to know the symptoms. Stress can affect all aspects of your life, including your emotions, behaviors, thinking ability, and physical health. No part of the body is immune. Because people handle stress differently, symptoms of stress can vary. Symptoms can be vague and might be the same as those caused by other medical conditions.

### **Emotional**

Drags  
Hurts  
Escape  
Hates  
Guilt

### **Physical**

Headaches  
Upset stomach  
Low energy  
Sweaty hands  
Back pain

### **Cognitive**

Inability to focus  
Constant worrying  
Forgetfulness  
Poor judgment  
Irritability

It is important to recognize the emotional and physical signs of caregiver stress. Learning how to identify the different stages of stress one goes through can help you to better manage both internal and external stressors.

If you have any of these symptoms, you may want to consider talking with a healthcare professional who can provide help and guidance.

Made possible by grant funds through the Kansas Department of Health and Environment

For more information, visit [www.familiestogetherinc.org](http://www.familiestogetherinc.org)  
or call the center nearest you.

<b>Topeka</b>	1.800.264.6343 or 785.233.4777
<b>Garden City</b>	1.888.820.6364 or 620.276.6364
<b>Wichita</b>	1.888.815.6364 or 316.945.7747
<b>Spanish</b>	1.800.499.9443 or 620.276-2380



## **Manejo del Estrés para Los Padres Y Cuidadores**



Como dijo del médico, "ella tiene leucemia" corrió a través de mi mente, la nube de incertidumbre y nerviosismo del futuro consumió todos mis pensamientos. ¿Qué debo hacer? ¿Quién puede ayudar? ¿Dónde giro? ¿Cómo me encargo de ella? Había tantas preguntas en mi mente. Empecé a sudar frío; Y empezó a temblar; entonces llegaron las lágrimas.

El primer paso para controlar el estrés es conocer los síntomas. El estrés puede afectar a todos los aspectos de su vida, incluyendo sus emociones, comportamientos, capacidad de pensar y salud física. Ninguna parte del cuerpo es inmune. Porque personas manejan el estrés en forma diferentes, los síntomas de estrés puede variar. Los síntomas pueden ser vagos y pueden ser iguales a los causados por otras condiciones médicas.

**Emocional:** Arrastrar. Dolor. Escapar. Remordimientos. Odia.

**Físico:** Dolores de cabeza. Dolores de estómago. Energía baja/reducido. Las manos sudorosas. Dolor de espalda.

**Cognitivo:** Dificultad en concentrarse. Preocupación constante. Olvido. Mal juicio. Irritabilidad.

Es importante reconocer las señales emocionales y físicos del estrés del cuidador. Aprender a identificar las diferentes etapas del estrés que uno atraviesa puede ayudarlo a manejar mejor los factores de estrés internos y externos. Si tiene alguno de estos síntomas, quizás desee considerar hablar con un profesional de la salud que proporcione ayuda y orientación.

Esto fué hecho posible por la donación de fondos a través del Departamento de Kansas de la Salud y el Medio Ambiente.

Para más información visite **[www.familiestogetherinc.org](http://www.familiestogetherinc.org)** o llame al centro más cercano a usted:

<b>Topeka</b>	1.800.264.6343 or 785.233.4777
<b>Garden City</b>	1.888.820.6364 or 620.276.6364
<b>Wichita</b>	1.888.815.6364 or 316.945.7747
<b>Español</b>	1.800.499.9443 or 620.276.2380