# Sobrellevar/Tolerar el Estrés

Use esta página para hablar de la manera que su hijo(a) sobrelleva la tensión. La causa de la tensión particularmente podrían incluir nuevas personas o situaciones, una estadía en el hospital, o procedimientos como sacarle sangre para un examen. Describa qué cosas le perturban a su hijo(a)/a y lo que su hijo(a)/a hace cuando se disgusta o, cuando él/ella ya esta "cansado/a." Describa la manera de pedir ayuda y las cosas que usted hace o dice para confortar a su hijo(a).

Fecha:_____



(Adapted from the Care Notebook with permission, Children's Hospital and Regional Medical Center, Seattle, WA, 2003.)
**Utah Department of Health, c. 2005.**