

Cuidar al Cuidador

CUÍDATE, así puedes cuidar mejor a tus hijos. Procura seguir rutinas saludables. ¿Tomas suficiente agua o comes alimentos saludables? Haz actividades simples que disfrutes y te ayuden a sentirte en calma. Procura lo siguiente:

- hazle saber a alguien que necesitas un abrazo,
- recorta una fotografía que te haga sentir bien y mantenla a mano, o
- da un paseo o haz actividad física para reducir el estrés.

Incluso con poco tiempo, puedes

- respirar hondo algunas veces,
- escuchar tu canción favorita, o
- estirar el cuerpo.

CONÉCTATE CON MIEMBROS DE LA FAMILIA. Es muy común que los padres se sientan aislados, particularmente durante los momentos difíciles. No tienes que hacer esto solo o sola. Puedes encontrar apoyo para ti y tu familia. Comparte tus emociones con amigos de confianza y la familia y dales participación en la logística. ¿Hay alguien que puede ir a buscar a uno de tus hijos después de la escuela o preparar la comida de vez en cuando?

CONÉCTATE CON REDES DE APOYO. Está bien pedir ayuda. Cuando las cosas se ponen difíciles, manejar tus emociones es una de las maneras más importantes en la que puedes ayudar a tu hijo o hija. Los profesionales o los grupos de apoyo pueden darte la posibilidad de compartir tus sentimientos y estrategias para manejar todos los cambios que se producen en tu vida.

