



## Autocuidado para los cuidadores

*Consejos para apoyar sus propias necesidades mientras cuida de su hijo en momentos de estrés*

- **Programe tiempo para usted.** Incluso cuando las demandas de su tiempo parezcan abrumadoras, vale la pena hacer espacio para actividades que aportan alegría y son significativas que lo dejarán energizado y satisfecho. Estas son algunas opciones para considerar cuando piense en maneras de hacer algo positivo para usted mismo:
  - Actividades de servicio: Haga algo que ayude a los demás, como donar a despensas de alimentos, escribir tarjetas o cartas de apoyo o llamar a sus representantes locales para abogar por alguna causa social en la que usted crea
  - Actividades divertidas: Haga algo por puro placer, ya sea usted solo o con otros
  - Actividades sociales: Pase tiempo con las personas que lo hagan sentir feliz o conozca nueva gente
  - Actividades de destreza: Aprenda o construya una habilidad que le dé un sentido de logro
  - Actividades físicas: Haga ejercicio, involúcrese en juegos y/o deportes
- **Ocúpese de sus necesidades físicas.** La salud física tiene un impacto directo en su salud mental y en la capacidad para manejar el estrés. Intente dormir 8 horas cada noche. Coma con regularidad y saludable. Manténgase hidratado y vaya al médico cuando sea necesario.
- **Sea amable consigo mismo.** Sus pensamientos afectan la forma como se siente y lo bien que responde a los desafíos. Ponga atención a la manera como se habla a usted mismo en tiempos de estrés. En lugar de criticarse, recuérdese que está haciendo lo mejor que puede, y que no existen los padres perfectos.
- **Practique la atención plena.** La atención plena, la práctica de estar en el presente, lo ayuda a mantener la calma y a dejar ir los pensamientos y las emociones problemáticas. Se ha demostrado que la práctica regular reduce el estrés y apoya el bienestar. En momentos difíciles, intente una técnica simple de atención plena: enfóquese en su respiración, contando lentamente cada inhalación y exhalación, explorando la sensación dentro de su cuerpo.
- **Encuentre apoyo.** No tenga miedo de pedir ayuda cuando la necesite. Apóyese en amigos y familiares para el cuidado de los hijos cuando usted necesite un descanso y un poco de autocuidado. Los grupos de apoyo para padres, especialmente los que incluyen otras personas con desafíos similares a los suyos, pueden ayudar a disminuir el sentimiento de aislamiento y promover el bienestar. Busque servicios de salud mental si necesita más apoyo.

El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro dedicada a transformar las vidas de los niños y las familias que luchan contra los trastornos de la salud mental y el aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para ofrecer los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del cerebro en desarrollo y empoderamiento de los padres, profesionales y políticos para apoyar a los niños cuando y donde más lo necesitan. Junto con nuestros colaboradores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Obtenga más información en [childmind.org/español](http://childmind.org/español).