

Consejos de cuidado personal para los padres y cuidadores

Como padre, madre, abuelo, abuela o cuidador, es posible que usted esté haciendo malabares con múltiples papeles mientras prioriza la salud y la seguridad de su familia.

Sin embargo, no olvide: ¡su salud también importa! Priorizar su bienestar puede ayudarle a ser un mejor cuidador para sus niños y los miembros de su familia.

CÓMO USAR

Intente estos 5 consejos, respaldados por la psicología, para aliviar el estrés, mejorar la salud física y mental, y para ayudarle a seguir apoyando a su familia.



Cuide de su cuerpo

Cuando pueda, tome tiempo para ejercitarse, comer frutas y vegetales y mantener una rutina de sueño saludable. Recuerde: está bien dar pequeños pasos.



Dése un poco de espacio

Escoja un lugar dentro de su entorno que sea solo para usted, como una habitación, un escritorio o un lugar en su hogar. Si trabaja desde su casa con otras personas, intente utilizar un letrero o una señal para indicar cuándo esté disponible para interactuar con otros.



Enfóquese en lo que puede controlar

Cuando estamos abrumados, puede ser fácil quedar atrapados en un ciclo de preocupación y estrés. Intente identificar lo que puede controlar (por ejemplo, hacer una lista, llamar a un amigo) y aceptar lo que no puede (por ejemplo, las tareas escolares del niño, las noticias).



Programe una “ventana de preocupación” cotidiana

Si tiene pensamientos ansiosos con regularidad, intente programar 15 minutos cada día para concentrarse en esos pensamientos o escribirlos. Fuera de esta ventana de tiempo programada, trate de enfocarse en el momento y de recordarse a usted mismo de guardar sus preocupaciones para su próxima “ventana de preocupación.”



Felicítese a sí mismo por el trabajo bien hecho

Recuérdese a usted mismo que todo lo que hace para apoyar a sus seres queridos está marcando la diferencia y que está bien no “hacerlo todo”. Respirar y vivir un día a la vez es un gran logro.