



El Cuidado de Sí Mismo

La Importancia de Cuidar de Sí Mismo

Cuando usted está criando un niño o niños a menudo el cuidado personal pasa a segundo plano. Después de todo usted tiene niños que necesitan de su ayuda con la tarea, para vestirse, o con actividades cotidianas básicas. Sin embargo, cuando los cuidadores no dedican tiempo a sí mismos y a su cuidado personal, es más probable que estén estresados, cansados, ansiosos, deprimidos, y que tengan baja tolerancia a la frustración. Cuidar de sí mismo no es un lujo, es una necesidad. Si usted no se relaja y se involucra en actividades que disfrute y que lo recarguen, usted no va a poder mantener su ritmo, especialmente cuando está criando a un niño con conductas difíciles.

Si usted, como cuidador, comienza a sentir baja energía, frustración, ansiedad, depresión, u otros síntomas semejantes, no va a poder prevenir que sus niños sientan lo mismo. Los niños están en sintonía con el estado emocional de quien los cuida. Si usted se siente ansioso o alterado, ellos se sentirán incómodos y experimentarán las mismas emociones; esto a su vez va a causar más estrés, frustración, y un agotamiento más rápido.

El estar disponible todo el día para sus niños puede causar agotamiento y convertir esos momentos cotidianos que se disfrutaban en tareas laboriosas. Por ejemplo, el simple hecho de jugar con sus niños puede comenzar a sentirse como algo abrumador y frustrante; sin embargo, si usted se ha recargado con cuidado personal usted va a disfrutar de esos momentos más seguido. El cuidado personal no es un acto egoísta sino que le permite ser el mejor cuidador posible.

Cómo es el Cuidado Personal del Cuidador

El cuidado personal es cualquier actividad que usted **disfrute** y que le **recargue** las pilas; pero, finalmente es dedicar tiempo a sí mismo en diferentes niveles. A continuación se presenta cómo se vería esto en diferentes esferas:

Emocional

- Ser creativo: pintar, dibujar, o crear algo le permite expresar sus emociones (incluso se ha demostrado que el hornear o cocinar algo usa la parte creativa de su cerebro y mejora el estado de ánimo)
- Ir a terapia: el hablar con alguien sobre los estresores de ser padres, y aprender habilidades efectivas de afrontamiento puede ayudarlo
- Llorar: permítase llorar cuando lo necesite
- Escribir: el escribir en un diario puede ser terapéutico, y le permite sacar sus emociones
- Encuentre algo que le haga reír (por ejemplo películas, libros, programas de televisión)
- Diga “no” a responsabilidades extra: el decir “no” es crucial, especialmente si usted ya tiene muchas responsabilidades



Físico

- Hacer ejercicio: de preferencia usted solo/a para que dedique ese tiempo a sí mismo, aunque si usted disfruta hacer ejercicio en familia o con amigos también está bien si es restaurativo para usted
- Dormir: esto puede ser difícil si tiene niños pequeños pero, es importante que lo haga. Una opción es pedirle a algún familiar, amiga/o, o a una niñera que cuide los niños mientras usted duerme una siesta
- Comer sano: asegúrese de consumir suficientes frutas y verduras, así como vitaminas que complementan su nutrición
- Demuestre afecto: Ya sea a su pareja, a sus niños, o a sus mascotas. Se ha comprobado que el demostrar afecto reduce los niveles de estrés
- Dése una ducha o baño caliente: el agua caliente aumenta su temperatura interna lo que permite que su cuerpo se relaje de manera efectiva. También puede añadir aceites esenciales como lavanda para hacer esta experiencia aún más relajante
- Caminar: un paseo largo de preferencia sin sus niños
- Tomar una taza de té calmante
- Ejercicios de estiramiento: el estirarse es una manera muy buena de relajarse y se puede hacer en cualquier lugar
- Practique algún deporte

Social

- Pase tiempo con sus amistades: salgan a comer o a tomar algo, al cine, o haga una noche de juegos
- Programe tiempo para hablar con otro adulto todos los días
- Use FaceTime o videollamadas para conectarse virtualmente con las personas que no puede ver en persona
- Únase a un grupo de padres en las redes sociales: busque en internet grupos de padres que se reúnan regularmente
- Únase a alguna liga de deporte organizado

Intelectual

- Leer: dedique tiempo a leer libros que sean significativos para usted. Lea por diversión, o para aprender algo
- Jugar juegos de mesa o armar rompecabezas
- Escuche podcasts o programas de radio
- Escribir historias, poemas, o canciones
- Ver documentales
- Practicar algún pasatiempo
- Trabajar en un proyecto que le gustaría completar y que le sea satisfactorio



Espiritual

- Asistir a servicios religiosos (en persona o virtuales)
- Meditar o rezar cada mañana o cada tarde
- Ser voluntario o ayudar a otros en su comunidad
- Contribuir a causas que sean relevantes para usted
- Involucrarse en actividades sociales que sean edificantes
- Pasar tiempo afuera y disfrutar de la naturaleza

Cómo Establecer Límites a los Demás, Incluyendo sus Hijos

Es importante establecer límites a los demás para que usted pueda dedicarse a actividades de autocuidado regularmente. El establecer límites puede ser difícil al principio, y usted podría sentirse culpable, pero es importante recordar que usted no puede hacer o dar lo mejor de sí misma/o si no se ha recargado las pilas y se ha desestresado. A continuación hay una lista de cómo puede establecer límites a los demás, incluso a sus hijos.

1. Defina sus límites: hágalos saber a los demás, incluyendo a sus hijos, que va a hacer algunas actividades sin ellos para poder recargar sus pilas y poder jugar con ellos más tarde.
2. Deje muy claras sus expectativas: hágalos saber a los demás lo que usted espera de ellos mientras está realizando actividades de autocuidado (por ejemplo, que no le llamen ni le envíen mensajes, que no entren a su cuarto, etc.) y lo que ellos pueden esperar de usted (por ejemplo, a qué hora va a regresar, dónde va a estar, cómo localizarla/o en caso de emergencia, a quién le pueden llamar si no es una emergencia, etc.)
3. Valide los sentimientos de los demás por su ausencia, pero no se dé por vencida/o: otras persona, incluyendo sus hijos, pueden hacerla/o sentir culpable por dedicar tiempo a sí misma/o. Explíqueles la importancia de tomar tiempo para sí misma/o, y que entiende que se sienten tristes o molestos. El validar emociones no quiere decir que usted está de acuerdo, sino que entiende por qué se sienten así.
4. Mantenga sus límites: la consistencia es esencial; si usted no mantiene sus límites, los demás no los van a respetar.

Consejos para Encontrar Tiempo Para el Cuidado de Sí Mismo

El saber y el hacer son dos cosas distintas. Usted puede saber que necesita dedicar tiempo a sí misma/o, pero ¿cómo lo hace? A continuación encontrará diferentes maneras de hacerlo.

- Pídale a su familia, amigos, vecinos, o incluso a una niñera que cuiden a sus niños mientras usted sale a caminar, sale con sus amigas/amigos, o recarga baterías usted sola/o.
- Tome turnos con su pareja: pídale a su pareja que cuide a los niños mientras usted hace algo, y después le toca a usted cuidar a los niños.
- Si no puede salir de casa, trate de tomar un baño o darse una ducha a solas.
- Si es posible, tome un descanso de su trabajo para poder hacer alguna actividad de autocuidado.



- Usted y su pareja podrían tomar un día libre mientras los niños están en la escuela y hacer algo juntos.
- Si aún tiene en casa a alguno de sus niños que todavía duerme siesta, haga algo para usted mientras el niño duerme.
- Agende tiempo para el cuidado de sí misma/o como si fuera una cita, esto aumenta las posibilidades de que lo cumpla.
- Tome tiempo para sí misma/o cuando pueda. Si tiene tiempo sea flexible cuando se presente alguna oportunidad, aunque sólo sea por media hora.

Por último, habrá veces que usted esté en una situación en la que no puede dedicar tiempo a sí misma/o. A continuación hay algunas actividades que usted puede hacer con sus niños para promover el cuidado de sí mismo; además le ayudarán a reducir el estrés y aumentar su energía.

- Practiquen la respiración profunda. En YouTube hay muchos videos que le pueden ayudar a hacer esto de manera correcta
- Hagan una “fiesta para bailar”
- Salgan a caminar
- Veán videos o un programa divertido
- Cuéntense chistes, o léanlos en un libro
- Lean un libro juntos
- Dibujen o colorean juntos
- Escuchen música juntos
- Péinense uno a otro
- Disfrácese juntos
- Escriban una caricatura o una historia corta
- Jueguen algún juego juntos
- Hagan un fuerte juntos
- Planeen sus vacaciones favoritas o su día perfecto
- Busquen recetas para cocinar ahora o después

El cuidado de sí mismo es de vital importancia para todos, especialmente para aquellos que cuidan de los demás. No se deje usted para el último. Esto es algo parecido a las reglas que hay que seguir cuando hay que usar una mascarilla de oxígeno durante un vuelo; usted debe ponerse su mascarilla antes de poder ayudar a los demás, incluso a sus niños.