



Cuidado Personal para Padres

Como padres, es importante cuidar se a uno mismo! Si usted es como la mayoría de los papás y mamás, necesita saber que está bien sacar tiempo para cuidarse. Practicar el cuidado personal es, de hecho, un paso muy importante para llegar a ser mejores padres.

El cuidado personal incluye las simples cosas físicas - como estar seguro de dormir lo suficiente y comer comidas saludables. Pero también incluye más emocional, social, psicológica, creativas y artísticas y espiritual con el tiempo para nosotros mismos. **Pregúntese a si mismo si hace lo siguiente por USTED:**

CUIDADO PERSONAL FÍSICO:

- Comer saludable y de manera sana
- Hacer ejercicio
- Recibir cuidado médico
- Dormir lo suficiente
- Tomar tiempo lejos del teléfono, correo electrónico, TV, etc.
- Pasar tiempo afuera en el aire fresco y luz natural

CUIDADO PERSONAL EMOCIONAL/ SOCIAL/ PSICOLÓGICO:

- Pasar tiempo con amigos y familiares
- Estar en comunicación con otros
- Expresar emociones y permitirse llorar y disfrutar de cosas que le hagan feliz.
- Leer por placer (no por trabajo)
- Trabajar en su matrimonio u otras relaciones
- Decir "no" a responsabilidades extras

CUIDADO PERSONAL ARTÍSTICO/CREATIVO/ ESPIRITUAL:

- Darse tiempo de tranquilidad para autoreflexionar
- Asistir a un lugar de alabanza
- Escribir en un diario
- Pasar tiempo afuera en la naturaleza
- Disfrutar de un pasatiempo o aprender algo nuevo

¿Qué le ocurre a un PADRE cuando él/ella se niega al cuidado personal?

Como padres, a menudo nos sentimos presionados por dar tanto a nuestros hijos que nos olvidamos de cuidarnos a si mismo. Incluso nos sentimos culpables por cuidarnos a nosotros mismos. ¡Esto es simplemente irrazonable!

Cuando CUALQUIERA se niega a cuidarse a si mismo esto añade estrés a su mente y cuerpo. Este estrés puede llegar a tener efectos físicos como tener un sistema inmunológico débil y la presión alta en la sangre, pero también puede llegar a tener efectos mentales tales como depresión y problemas en controlar la ira.

¿Qué le ocurre a los HIJOS cuando los padres se niegan al cuidado personal?

Les enseñamos a nuestros hijos que está bien negarse al cuidado personal, y que cosas como el hábito de comer saludable, respetar nuestro cuerpo y relacionarse con compañeros no son importante.

¡Además, el ser padres puede llegar a ser un reto mayor de lo que ya es! Ser un buen padre requiere ENERGÍA. Cuando estamos sobre estresados y no nos cuidamos, podemos estar irritables, exhaustos o tristes. Pero ser padres de una manera positiva proactiva toma paciencia, energía y optimismo. Encima de no cuidarnos a nosotros mismo, no podemos cuidar de nuestros hijos de la mejor manera que pudieramos.

Es bueno pedir ayuda: A veces practicar el cuidado personal – especialmente al principio – significa pedir ayuda a otros adultos. ¡Tener el apoyo de otro adulto que le ayude con el cuidado personal puede ser de mucha ayuda para que llegue a ser una parte permanente en su vida!



Building hope for children & families
in Northern Virginia

⏸ Deténgase por un niño.

Para más ayuda visite: www.scanva.org/esp



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia