



Padres: ¡Cuídense!

El cuidado personal no tiene que ser abrumador, costoso, o complicado. Empiece por escoger una o dos cosas de esta lista:

Cuando tomamos tiempo para cuidarnos, nosotros podemos:

1. Bajar el nivel de estrés.
2. Enseñarles a nuestros niños el valor de su salud y bienestar.
3. Ser un padre más saludable y calmado.

Cuando no nos cuidamos, puede afectar nuestra salud física, causando problemas como tener un sistema de inmunológico débil y alta presión. También puede afectar nuestra salud mental causando depresión o problemas en manejar la ira. Estos problemas pueden causar aún más dificultad en cuidar a nuestros niños.

Pregunta a un amigo o miembro de familia que le ayude con los hijos para que usted tenga tiempo para cuidarse. Esta bien preguntar por ayuda.

SCAN

del Norte de Virginia

www.scanva.org/esp

Cuidado físico

- Coma saludable
- Asegure dormir lo suficiente
- Haga ejercicio o muevas
- Pase tiempo afuera en el aire fresco y luz natural
- Tome agua (mantengase hidratado)
- Haga citas medicas preventivas
- Tome un descanso de su teléfono, redes sociales, etc.

Cuidado de su salud mental

- Pase tiempo con sus amistades.
- Hable y exprese sus sentimientos (¡ríase! ¡llore!)
- Haga algo que le hace feliz o le relaje.
- Invierta tiempo en su matrimonio u otra importante relación.
- Diga "no" a responsabilidades adicionales.

Cuidado espiritual

- Dése tiempo de tranquilidad
- Pase tiempo afuera en la naturaleza
- Asista a un lugar de alabanza
- Escriba en un diario