

Dedíquese tiempo para usted mismo

Una guía de cuidado personal para padres ocupados

Responsabilidades:

Pagar las facturas
Servir las comidas para la familia
Lavar los platos
Leer con los niños
Completar los formularios de la escuela
Lavar la ropa
Tomarme un tiempo para mí mismo

Recuerde tenerse en cuenta en su lista de cosas por hacer. ¡Esto lo ayudará a usted Y a su familia!



¿Alguna vez sintió que ocuparse de usted mismo ocupa el último lugar? Muchos padres se sienten culpables cuando se permiten un tiempo libre para ellos, ya que piensan que deben priorizar su familia, el trabajo y todo lo demás antes de ocuparse de ellos mismos. Cuando todos ya comieron, se cepillaron los dientes, hicieron la tarea, se pagaron las facturas y se lavaron los platos, es posible que sienta que no le queda mucha energía para ocuparse de usted mismo. Usted no es el único que se siente de esta manera. En esta guía, encontrará maneras que lo ayudarán a ocuparse de usted mismo y a sentirse menos estresado.

Esta guía es presentada por Yolo County Children's Alliance
Obtenga más información en yolokids.org/forfamilies



¿Por qué es importante dedicarse tiempo para usted mismo?

TODOS los padres y los cuidadores se sienten cansados, estresados y agobiados en algunas ocasiones. No siempre podemos controlar las situaciones estresantes de nuestra vida, pero sí podemos controlar, hasta cierto punto, la forma de reaccionar ante ellas. Durante los momentos de estrés y frustración y entre medio de esos momentos difíciles, hacer pequeñas cosas para su cuidado personal puede ayudarle a lograr lo siguiente:

- Reducir el nivel de estrés y mejorar su salud física y mental.
- Manejar su extensa lista de cosas por hacer al aumentar su concentración.
- Mejorar la relación con su hijo.

Cuando se siente tranquilo, puede conectarse de manera más profunda con su hijo. Cuando usted les muestra a sus hijos que se ocupa de usted mismo, también les enseña a manejar mejor el estrés y a ser más saludables.

¿Qué implica dedicarse tiempo para usted mismo?

Sabemos que nuestro organismo necesita alimentos nutritivos, suficientes horas de sueño y actividad física regular para mantenerse saludable. Sin embargo, dedicarse tiempo para usted mismo (cuidado personal) también implica realizar actividades que lo hagan sentir tranquilo y descansado. Tómese un minuto para pensar acerca de todo lo que ya hace para ocuparse de usted mismo. ¡Va por un buen camino! En las siguientes páginas, encontrará ideas adicionales sobre lo que puede hacer para ocuparse de usted mismo. Pero ahora, a continuación encontrará algunos consejos generales sobre cuidado personal:

- El cuidado personal es diferente para cada persona.
- No es necesario tomarse mucho tiempo por día para el cuidado personal, hasta algunos minutos pueden ayudar.
- El cuidado personal funciona mejor si lo realiza de forma regular. No obstante, cualquier tipo de cuidado personal es mejor que nada.
- Tenga en cuenta que usted no debe hacer todo. A veces, el cuidado personal significa dejar pasar algunas cosas o decir “que no” a otras.
- Pídale ayuda a sus amigos, familiares y profesionales cuando el cuidado personal no sea suficiente. Al final de esta guía, incluimos algunos recursos que podrían ser útiles. Cuando pueda, ofrézcales ayuda a los demás. Esto también lo hará sentirse mejor.
- Tenga compasión por usted mismo. Cuando cometa un error o tenga un mal día, perdónese, discúlpese con los demás si es necesario y comience de nuevo al día siguiente.
- Intente no compararse con los demás. Todos somos humanos y debemos ser amables con nosotros mismos.

¿Cómo puede ayudarlo esta guía?

Lea todas las ideas de cuidado personal que se encuentran en las siguientes páginas, y piense en una o dos de ellas que quizás quiera probar. Como sabemos que usted está ocupado, las ideas de cuidado personal están clasificadas según aquellas que solo llevan 5 minutos y aquellas que puede hacer cuando cuenta con más tiempo. También hay actividades que puede realizar con su hijo. Las ideas incluyen tranquilizar la mente, conectarse con familiares y amigos comprensivos, realizar actividad física, reírse, buscar actividades que disfrute y dormir lo suficiente. Las ideas no cuestan dinero ni requieren ningún equipamiento especial.

**Lo felicitamos por priorizar su cuidado personal.
¡Esperamos que disfrute mientras se ocupa de usted mismo!**



Dedicarse tiempo para usted mismo le da energía para cuidar de los demás

IDEAS DE CUIDADO PERSONAL EN 5 MINUTOS

Para la mente

- **Concéntrense en su respiración o medite:** Recuéstese o siéntese derecho, cierre los ojos y coloque una mano en el vientre. Inspire lentamente por la nariz y sienta cómo la respiración comienza en el abdomen y llega hasta la parte superior de la cabeza. Realice el proceso inverso mientras expira por la boca. También puede hacer un comentario positivo (en voz alta o en silencio), por ejemplo, "Estoy tranquilo".¹
- **Tranquilícese o practique la concientización:** Concéntrese en uno de los sentidos, como la vista, la audición o el tacto. Perciba cómo se siente el aire en la cara mientras camina o cómo los pies tocan el suelo. Disfrute la textura y el sabor de cada bocado de comida.¹
- **Conéctese con su cuerpo o encuentre su centro:** Analice mentalmente su cuerpo para conocer cómo el estrés lo afecta. Acuéstese boca arriba o siéntese con los pies apoyados en el suelo. Comience por los dedos de los pies y siga hasta la cabeza mientras percibe qué siente con cada parte de su cuerpo a medida que asciende.¹
- **Sea agradecido o demuestre gratitud:** Anote qué cosas le inspiran gratitud, como la sonrisa de su hijo, la luz del sol y tener buena salud, a fin de recordar las cosas buenas de su vida. No se olvide de festejar los logros. Cuando se sienta estresado, lea todas sus notas para recordar las cosas que son realmente importantes.¹
- **Descargue y utilice aplicaciones gratuitas de meditación y relajación** como *Calm* o *Take a Break*.²
- **Participe en ceremonias religiosas o espirituales** si le brindan aliento.

Para el cuerpo

Además de los beneficios para el cuerpo que ofrece la actividad física, ¿sabía que el ejercicio también puede reducir el estrés y mejorar el sueño, el estado de ánimo e incluso la concentración?³

En 5 minutos, usted puede...

- **Realizar una caminata corta o hacer saltos de tijera.**
- **Elongar los músculos.** Toque los dedos de los pies y súbalos hacia el cielo. Puede encontrar más ideas si busca en Internet "formas rápidas para elongar los músculos".
- **Practicar yoga.** Realice una búsqueda en Internet de "yoga en 5 minutos" para encontrar videos o sitios web, o tome prestado de la biblioteca un libro o video de yoga.
- **Para relajarse, baje las luces,** siéntese en la oscuridad, respire aire fresco, sienta el aroma de una flor u otro aroma que le guste mucho, o acaricie una manta suave.

Para divertirse

Conéctese con otras personas

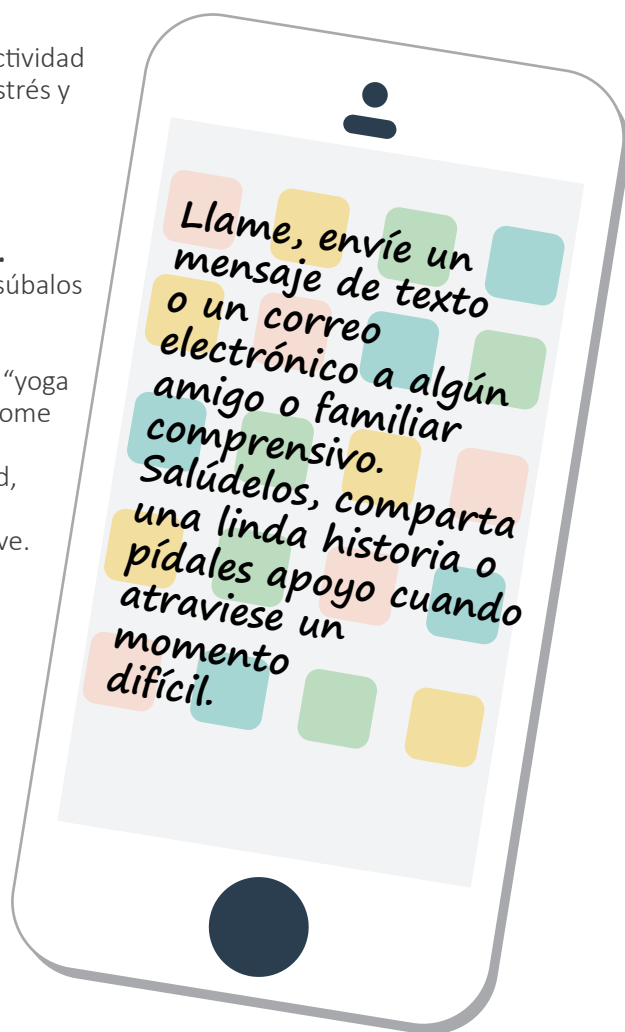
- Abraze a alguien durante al menos 20 segundos o tómense de la mano durante 10 minutos. Las investigaciones demuestran que abrazarse y tomarse de la mano reducen los efectos del estrés.⁴
- ¡Además, se siente estupendo!

Sonreír y reírse son excelentes maneras de relajarse.

- **Lea una historieta o una publicación divertida.**
- **Hable con un amigo que lo haga reír.**

Escuche una de sus canciones favoritas o sonidos de la naturaleza.

Puede bailar, balancearse con la música, cerrar los ojos o cantar a todo pulmón.



1) <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>

2) <http://www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#6>

3) <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

4) <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/02/06/hugging.aspx>

IDEAS DE CUIDADO PERSONAL PARA CUANDO TIENE MÁS TIEMPO

Para la mente

- **Dedique más tiempo para realizar cualquiera de los ejercicios de la sección de 5 minutos.**
- **Realice una actividad que relaje la mente y que lo ayude a enfocarse.** Puede hacer un crucigrama, un Sudoku o jugar un juego en su teléfono celular como Candy Crush.
- **Aléjese por un rato de su celular y de Internet** para despejar la mente.

Para el cuerpo

Actividad física

- **Salga a caminar, ande en bicicleta, nade o trote.** También puede hacer sentadillas, abdominales, flexiones, usar un circuito de ejercicios en el parque o tomar una clase como Zumba.
- **Practique un poco de yoga.** Puede buscar información en línea, tomar prestado un video de la biblioteca o tomar una clase.
- **Levante algunas pesas.** Si no tiene la posibilidad de ir a un gimnasio, siempre puede usar latas de sopa.
- **Relaje los músculos.** Use una pelota de tenis para masajear la zona tensionada. Coloque la pelota entre la espalda y la pared, y apóyese suavemente sobre ella durante 15 segundos. Mueva la pelota y repita el rocedimiento.⁵

Duerma lo suficiente. Nunca subestime el valor de una buena siesta o de irse a la cama temprano. Los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño para gozar de buena salud.

Para divertirse

Conéctese con otras personas

- **Reúnanse con un amigo o familiar** para tomar un café, disfrutar de una comida, caminar o solo conversar.
- **Conéctese con otros padres mediante foros para padres en línea.**
- **Tómese tiempo para hablar con otros padres,** ya sea de forma informal o mediante un grupo de apoyo para padres a fin de compartir historias, dificultades y estrategias.
- **Busque maneras de ayudar a otros.** De hecho, colaborar con otros y ayudarlos puede aumentar su felicidad.⁶ Preparar una comida para alguien, llamar a un amigo que necesita ayuda o donar ropa que su hijo ya no usa son solo algunas ideas que puede probar.

Ríase

- **Mire un programa de televisión,** una película o un video de YouTube divertido.
- **Lea una revista de historietas** (o cualquier libro de humor).

Busque actividades que disfrute

- **Lea una revista o un libro** que lo tranquilice y lo anime.
- **Encuentre un pasatiempo y hágase tiempo para disfrutarlo.** Podría aprender jardinería, cocina, repostería, pintura, a tocar un instrumento, cantar, escalar, tejer, coser o hacer colchas. Puede unirse a un equipo de deporte o jugar un juego improvisado, reproducir un video, jugar a un juego de computadora, o jugar juegos de mesa o a las cartas.



5) <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>
6) <http://www.helpguide.org/articles/work-career/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>

CUIDADO PERSONAL QUE PUEDE HACER CON SU HIJO

A veces no podemos hacernos tiempo para estar solos durante el día. Esto no significa que no pueda ocuparse de usted mismo. Puede realizar actividades con su hijo, las cuales los ayudarán a relajarse y a divertirse al mismo tiempo.

Para la mente

- **Practiquen juntos técnicas para respirar profundamente.** Intenten aumentar y disminuir el aire del abdomen mientras respiran.
- **Respiración cuadrada.** Respiren mientras marcan un cuadrado con el dedo en el aire en frente de ustedes. Mientras marcan un lado hacia arriba con el dedo, inspiren durante 4 segundos. Mientras continúan por la parte superior, mantengan la respiración durante 4 segundos. Cuando marquen el otro lado hacia abajo con el dedo, espiren durante 4 segundos y, cuando marquen la parte inferior, mantengan la respiración durante 4 segundos.
- **Vea el video "Just Breathe" (Solo respire) con su hijo.** En el video, los niños hablan acerca de cómo la respiración los ayuda a calmarse: youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg.

Para el cuerpo

- **¡Organicen un baile!**
- **Salgan juntos a caminar.**
- **Vayan al parque.** Diviértanse en los juegos del parque, jueguen a las atrapadas o al baloncesto.
- **Visite GoNoOde.com** para encontrar cientos de videos que mantendrán a sus hijos en movimiento.
- **Duerman una siesta.** Si su hijo aún duerme la siesta, hágalo usted también a la misma hora.

Para divertirse

Conéctense con otras personas

- **Programe una cita para jugar** con otra familia para que sus hijos puedan jugar y usted pueda visitar a otras personas.
- **Vayan al parque** para que su hijo pueda jugar y usted pueda reunirse con otros padres.
- **Únanse a un grupo local de padres e hijos.**
- **Busque maneras de ayudar a otros junto a su hijo.** Juntos pueden leerle un libro a un niño que todavía no sabe leer, balancear a un niño pequeño en un columpio, ayudar a alguien a llevar las compras hasta el automóvil o donar un libro que su hijo ya no use a otro niño.

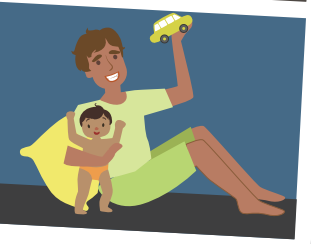
Ríanse

- **Miren juntos** un programa de televisión, un video de YouTube o una película divertida.
- **Cuéntense chistes,** o lean un libro o una historieta divertida.

Busquen actividades que disfruten

- Lea un libro con su hijo.
- Dibujen o pinten juntos.
- Escribanse historias o cartas.
- Escuchen música juntos.
- Intenten hacer algunas de las actividades de *Talk+Play=Connect Toolkit for Families* (Hablar+jugar=kit de herramientas para conectarse para familias) disponible en yolokids.org/forfamilies.

¡Disfrute de dedicarse tiempo para usted mismo! Continúe haciendo lo que funcione mejor para usted o pruebe algo nuevo.



Busque actividades que disfrute

Para la mente y el cuerpo

¿Tiene una vida desequilibrada?

Vuelva a colocarse a usted mismo en la lista

Esta entrada de blog y todo el sitio web Aha! Parenting se enfocan en cómo los padres pueden cuidar mejor de sus hijos cuando se ocupan de ellos mismos y se relajan primero.

ahaparenting.com/blog/Balance_Life_with_kids_self-Care

Estrés y manejo del estrés: adultos

Este sitio web cubre las causas del estrés, los signos del estrés y ofrece consejos simples para manejar el estrés.

raisingchildren.net.au/articles/stress_management.html

Cuando el estrés es demasiado

Hay momentos en los que estamos tan estresados que el cuidado personal no es suficiente y necesitamos ayuda externa. Si está muy estresado, enojado o siente que podría lastimarse o lastimar a su hijo, comuníquese con nosotros para recibir ayuda.

The Childhelp National Hotline (línea directa nacional de ayuda infantil) al **1-800-422-4453** ofrece intervención en situaciones de crisis, información y remisiones a miles de recursos de apoyo. Todas las llamadas son confidenciales. Está disponible las 24 horas del día.

The National Parent Helpline (línea de ayuda nacional para padres) al **1-855-427-2736** proporciona apoyo emocional para los padres y los cuidadores, y los remite a otros servicios en caso de que sea necesario.

Suicide Prevention and Crisis Services of Yolo County (servicios para situaciones de crisis y para la prevención de suicidios del condado de Yolo) proporcionan una línea directa disponible las 24 horas del día, mediante la cual puede obtener asesoramiento telefónico, confidencial y anónimo, e información de remisión por parte de voluntarios capacitados para ayudar a sobrellevar crisis. Llame al **1-888-233-0228** o visite suicidepreventionyolocounty.org.

Yolo Crisis Nursery (guardería para situaciones de crisis de Yolo) proporciona un hogar seguro y temporal para niños de hasta 5 años durante situaciones de crisis familiares extremas. También ayuda a los padres y tutores a resolver problemas inmediatos y a lograr la estabilidad familiar. Llame al **1-530-758-6680** o visite yolocrisisnursery.org.

MÁS RECURSOS

En el condado de Yolo

2-1-1 Yolo

Si necesita ayuda para acceder a los recursos del condado de Yolo, llame al 2-1-1 o al 1-855-866-1783, o visite

211yolocounty.com

Be Well Yolo

Encuentre recursos para el cuerpo, la mente y el espíritu en el condado de Yolo y en California en

211yolocounty.com/be-well-yolo.html

Centros de recursos para la familia

Visite o llame a su centro de recursos para la familia para obtener más información sobre recursos, eventos y clases para padres.

Woodland, Davis, Yolo, Knights Landing & Dunnigan
Empower Yolo (530) 406-7221

West Sacramento & Clarksburg
Yolo County Children's Alliance (530) 757-5558

Winters, Esparto & Capay Valley
RISE, Inc. (530) 787-4110