

Autocuidado de los padres

Todos sabemos que es importante cuidar de nosotros mismos, sin embargo, para los padres ocupados el autocuidado a menudo queda relegado al final de la lista. Pero cuidar de nosotros mismos no es un lujo. Es fundamental para la propia salud mental y para la capacidad de ejercer como padres. Y el estrés continuo de la pandemia ha demostrado que esto nunca ha sido más importante. Estos son algunos consejos que pueden ayudar.

- **Reserve tiempo para usted.** La pandemia ha sido larga, y aunque el final parece estar a la vista, todos estamos luchando por mantener la salud mental. Apartar un espacio para recargar energía y desestresarse puede ayudar. Esto podría ser, por ejemplo, darse una ducha o un baño, dar un paseo por su barrio solo (o con su perro), dedicar tiempo para leer o simplemente desconectarse después de que los niños se hayan ido a dormir.
- **Priorice opciones saludables.** El estrés puede hacer que sea más fácil caer en hábitos que lo hacen sentir bien en el momento pero que a la larga pueden ser perjudiciales. Esto no significa que deba presionarse para estar en forma, renunciar a comer helado o castigarse por haber visto un maratón de sus programas favoritos en lugar de hacer yoga. Significa ser consciente acerca de cómo se trata a sí mismo y a su cuerpo. Los cambios pequeños, como darse tiempo para dar un paseo, hacer una rutina corta de ejercicios o decidir irse a la cama un poco antes de lo habitual pueden reducir el estrés y ayudarlo a sentirse más relajado y energizado.
- **Sea realista.** El perfeccionismo y la crianza (y ya sabe, simplemente ser una persona) no combinan. Evite el agotamiento al establecer expectativas realistas y sea amable con usted mismo si no las cumple.

Mostrar que usted se valora a sí mismo da el ejemplo a sus hijos para que ellos también hagan lo mismo.

- **Fije límites.** Los límites claramente establecidos son una pieza clave del cuidado personal. Cuando nos sentimos abrumados es difícil cuidarse. Pero ayuda darse el permiso de decir “no” a los compromisos para los que simplemente no tiene tiempo, pedirle a su pareja que se haga cargo del trabajo pendiente en la casa, o tomarse un descanso de un amigo o familiar que tiene problemas para respetar su tiempo. Cualquier cosa que reduzca el estrés y le dé más espacio para respirar.
- **Haga cosas que le den alegría.** La crianza puede acapararlo todo, especialmente durante los momentos difíciles. Hacer un espacio para sus pasatiempos o actividades que disfruta, o decidirse a aprender una nueva habilidad, es una parte importante del autocuidado. Tal vez haya un proyecto de tejido que siempre quiso intentar, o tenga la intención de volver a correr. Quizá simplemente quiera terminar ese libro que ha estado leyendo hace un mes.
- **Dé el ejemplo.** Independientemente de cómo elija practicar el autocuidado, recuerde que dedicar tiempo para usted no es egoísta, es necesario. Y al tomar decisiones saludables, establecer límites claros, priorizar la alegría, en pocas palabras, al mostrar que usted se valora a sí mismo, está dando un ejemplo a sus hijos que los ayudará a hacer lo mismo.

Más artículos del Child Mind Institute

- ▶ [El autocuidado en los tiempos del coronavirus](#)
- ▶ [Criar niños seguros e independientes](#)
- ▶ [13 maneras de mejorar la autoestima de su hija](#)
- ▶ [Fomentar el optimismo](#)
- ▶ [Cómo ayudar a los niños que son demasiado duros con ellos mismos](#)
- ▶ [Conciencia plena durante la crisis del coronavirus](#)

El **Child Mind Institute** es una organización nacional e independiente, sin fines de lucro, dedicada a transformar la vida de los niños y las familias con trastornos de salud mental y del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para mantener los más altos estándares en la atención, avanzar en la investigación del cerebro en desarrollo y empoderar a padres, profesionales y legisladores a través de recursos gratuitos que ayuden a los niños en el momento y el lugar en que más lo necesiten. En conjunto con nuestros donantes estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos todos nuestros recursos de manera gratuita y no aceptamos financiamiento de la industria farmacéutica. Apóyenos en childmind.org/donacion.