



Consejos de
autocuidado
para padres
y cuidadores
jóvenes

¿Qué puedo hacer con mi hijo hoy? ¿Lo que estoy planeando es suficientemente bueno? ¿Debería ser más divertido O más ¿educativo? ¿Los estoy defraudando? ¿¿Están viendo demasiado Televisión? ¿Soy un mal padre?

Las necesidades de los niños pequeños pueden exigir una mucha atención, y a ratos puedes sentirte frágil emocionalmente o con tus nervios colapsados.

Es fácil olvidar que como padre joven o cuidador, necesitas cuidar de tí mismo para cuidar de tus hijos. Esto es cierto para todos los adultos, pero si eres uno de los primeros de tu amigos en estar haciendo malabarismos con las responsabilidad de ser padre, puede ser un poco más difícil para ti pensar maneras de hacer esto.

Si no cuidas tus propias necesidades, así como cuidas las de tu hij@, puede comenzar a sentirte estresado y abrumado. Esto no será bueno para ti ni para tu hijo. Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar a sentirte feliz, positivo, y encontrar tiempo para cuidarte .

Maneras de mantener niños felices cuando me siento cansado o abrumado

Si puedes pasar tiempo afuera y hay buen clima, puedes relajarte en el jardín mientras ves a tus hijos jugar con arena, agua, etc..

Y si no, tal vez podrías jugar algunos juegos de interior fáciles que les gustan o hacen un rompecabezas o incluso algo para colorear con ellos. (Suenan extraño, pero para muchos adultos dibujar puede calmar sus nervios).

La mayoría de las veces es cierto que jugar con los niños es importante, al igual que el ejercicio y estar al aire libre. pero si te sientes agotado o abrumado. simplemente puede sentarse en el sofá y permítase ver algunos televisión infantil o una larga película familiar con

Recuerda que es importante que te sientas feliz, bien y descansado, si quieres ser capaz de cuidar a tus hijos lo mejor que puedas

Hay una serie de respiraciones ejercicios y técnicas de relajación que están diseñados especialmente para los niños.

Algunas son muy divertidas de hacer y pueden despertar su imaginación.

Puedes hacer una búsqueda rápida en Internet para encontrar algunas técnicas que crees que son tus niños disfrutarán. Puedes bajar las luces, poner música relajante y puedes conectarte con tus hijo por medio de una actividad de relajación y respiración dentro de casa.

Algunas formas de conectar con amigos si te sientes aislado, solo o con la necesidad de hablar.

Programar algunas "citas de juego" para ti

Pasar algún tiempo en compañía de adultos. es importante. Puedes sentir la necesidad discutir problemas de adultos como problemas de relación u otros problemas personales y preocupaciones. O si te sientes deprimido o abrumado, a menudo ayuda poder hablar de tus sentimientos con un amigo.

Si tienes niños pequeños que cuidar en el día y amigos, familia u otros padres amigos que quieran pasar el rato contigo durante el día, intenta programar algunas fechas de citas de "adultos y niños"

O pregúntale a un vecino que te acompañe a pasear. También puedes hablar por facetime con un amigo.

Reconectar con un viejo amigo

Algunos padres jóvenes pueden terminar perdiendo contacto con amigos que no tienen niños, o que están en una etapa diferente de vida. Si prefieres juntarte con algunos de estos amigos solo, tal vez puedes hacer arreglos para que esto suceda ocasionalmente, incluso si simplemente aparecen mientras los niños duermen y si hablan por teléfono. Nuevos 'padres amigos' son geniales, pero a veces un viejo amigo es la única persona que realmente puede hacerte reír o calmarte ante una preocupación o inquietante.

Algunas formas de conectar con amigos si te sientes aislado, solo o con la necesidad de hablar.

Formar un club

Seamos realistas, los clubes de lectura no son para todos. Si te sientes un poco aislado y necesita una excusa para reunirte con un grupo de amigos, puedes sugerir hacer un club de libros o de tv. Propones una serie o película semanal y se reúnen para discutir el último episodio.

La mayoría de las veces, estos encuentros terminan conversando y poniéndose al día.

Deja que la música vuelva a tu vida

¿Solías escuchar tu propia música más regularmente antes de tener hijos? Si necesitas un descanso de "La cuncuna amarilla". Busca algunas de tus canciones favoritas y escuchala. Pueden estar encendida de fondo mientras ordenas o alimentas a tu hijo. Esta es una forma de autocuidarte y subir tu ánimo y relájate. El centro de Anna Freud elaboró un informe que analizó los diferentes "autocuidados" y encontraron que el 97% dijo que escuchar música les ayudó cuando se sentían deprimidos o ansiosos.

Escribe una lista de cosas que te están molestando o preocupando,

Intenta pensar en alguna forma en que podría resolver algunas de estas preocupaciones, luego escribe las soluciones. Ello te ayudará a ordenarlas y bajar la ansiedad.

Algunas formas de conectar con amigos si te sientes aislado, solo o con la necesidad de hablar.

Pasar tiempo en la

naturaleza: Visita parques, jardines, bosques. Incluso si está lloviendo. También algunas personas encuentran calma cerca del agua. Pasar el tiempo rodeado de naturaleza puede ser bueno para tu bienestar mental y puede ayudar a subir el ánimo si te sientes deprimido.

Pon tu cuerpo en movimiento

Está comprobado que el ejercicio puede hacerte sentir bien. Incluso un paseo por calle con el coche. Prueba y programa unos 20 minutos todos los días

Organiza "regaloneos" para ti

Haz una lista de las cosas que te gusta hacer y programe un tiempo para regalarte.

Puede ser leer un buen libro o una revista de celebridades, tomar un baño con luz tenue con música relajante, o tomar un rico café.

También puede proponerte 'saborear algo' todos los días. Ser consciente y disfrutar la primera taza de café, o el abrazo de tu hijo,

Haz una 'lista de tareas'

A veces puedes encontrar que tu 'lista de cosas por hacer' puede acumularse. Si estas tareas están pesando en su mente, te recomendamos escribir una lista de tareas pendientes que puede tachar a medida que las cumples.

Recomendaciones

Intenta que la hora de dormir de tus hijos no se atrase mucho

Puede ser fácil dejar que la hora de acostarse se alargue -especialmente durante los períodos de vacaciones, cuando ya no hay una rutina establecida para la escuela o guardería. Pero si te encuentras haciendo esto, ten cuidado. Los relojes corporales pueden cambiar bastante rápido. Si los niños suelen dormir hasta tarde y despertarse temprano, la consiguiente falta de sueño podría comenzar a afectar sus estados de ánimo. También, si empiezas a encontrarte a ti mismo atendiendo a sus necesidades hasta altas horas de la noche, podría comenzar a afectar tu estado de ánimo también!

Ten cuidado con las redes sociales que pueden bajarte el ánimo

Viendo redes sociales puedes inundarte de imágenes o publicaciones de 'actividad perfecta' donde familias llevan a sus hijos a fabulosas excursiones de un día o actividades impresionantes

Las imágenes de 'el día ideal' te puede hacer sentir mal por cómo se está manejando tus fines de semana. Así no es como estas familias pasan todos los fines de semana, y los niños no necesitan planes grandes o caros en lugares lejanos para poder disfrutar. Y recuerda, las fotos no muestran las avispas en el picnic, las filas para entrar al recinto, o los tacos interminables.

Es bueno recordar que cómo la gente se retrata en las redes sociales, no siempre refleja cómo se sienten realmente.

FOMO

Algunos padres y cuidadores jóvenes dicen que les cuesta ver en redes sociales imágenes de personas con las que salir y que siguen disfrutando y participando de actividades sociales sin las responsabilidades de niños. La sigla FOMO (miedo a perderse algo), representa muy bien esta inquietud. Las redes sociales pueden afectar a todos en cualquier edad, ya sea que tenga 13 o 45 años. Si estas teniendo estos sentimientos, es saludable reconocer lo que estas sintiendo, es completamente normal. A su vez, recuerda que las redes sociales solo muestra los aspectos más destacados, y que todo etapas de la vida tiene diferentes retos y buenos momentos.

Las personas en cada etapa de la vida pueden sentir que 'el pasto del vecino es siempre más verde'

Si te ves afectado por un ataque de FOMO, podría enfocarte en tratar de saborear algún momento que tu propio día. Esto podría ser un acurrucarse con tu hijo mientras duerme o ver su sonrisa cuando despierta o cualquier comentario o acción de tu hijo que te haga reír o genere ternura.

Tomando unas vacaciones de la tecnología

A veces, un compromiso 24/7 con la mensajería instantánea y las redes sociales pueden sentirse un poco implacable y estresante

. Si te encuentras tarde en la noche luchando por manten los ojos abiertos

porque estás ocupado viendo contenido en tu teléfono, o si alguna vez

sospechas que tu compromiso con las redes sociales podrían estar contribuyendo a sentimientos de depresión o ansiedad, entonces

tal vez solo detente por un segundo y piensa por qué lo estás haciendo.

Si sientes que suma a tu vida, entonces genial, pero si no, podrías decidir tomarte un poco de tiempo para desintoxicarte de la tecnología, o decide permanecer fuera de tu teléfono por completo algunas tardes

Podrías dejar que la gente sepa que estás haciendo esto y que deben esperar tiempos de respuesta más largos sin que se ofendan si no respondes hasta el día siguiente. Podrías desconectar tu dispositivo por un hora cada noche, dormir con tu teléfono fuera de tu dormitorio o dejar de ver publicaciones y publicar en redes sociales durante una semana. Algunas personas les gusta publicar fotos con sus actividades y logros de los niños, pero no necesitas hacer de eso una competencia de 'me gusta'. A veces es más agradable estar completamente presente y en el momento, compartiendo cualquier momento especial juntos solo con tus hijos. Un momento puede sentirse más especial porque solo tu, sus hijos o familiares cercanos o los amigos lo saben

Tomando unas vacaciones de la tecnología

A veces, un compromiso 24/7 con la mensajería instantánea y las redes sociales pueden sentirse un poco implacable y estresante

. Si te encuentras tarde en la noche luchando por manten los ojos abiertos

porque estás ocupado viendo contenido en tu teléfono, o si alguna vez

sospechas que tu compromiso con las redes sociales podrían estar contribuyendo a sentimientos de depresión o ansiedad, entonces

tal vez solo detente por un segundo y piensa por qué lo estás haciendo.

Si sientes que suma a tu vida, entonces genial, pero si no, podrías decidir tomarte un poco de tiempo para desintoxicarte de la tecnología, o decide permanecer fuera de tu teléfono por completo algunas tardes

Podrías dejar que la gente sepa que estás haciendo esto y que deben esperar tiempos de respuesta más largos sin que se ofendan si no respondes hasta el día siguiente. Podrías desconectar tu dispositivo por un hora cada noche, dormir con tu teléfono fuera de tu dormitorio o dejar de ver publicaciones y publicar en redes sociales durante una semana. Algunas personas les gusta publicar fotos con sus actividades y logros de los niños, pero no necesitas hacer de eso una competencia de 'me gusta'. A veces es más agradable estar completamente presente y en el momento, compartiendo cualquier momento especial juntos solo con tus hijos. Un momento puede sentirse más especial porque solo tu, sus hijos o familiares cercanos o los amigos lo saben