

# Consejos de cuidado personal para los padres y cuidadores

Como padre, madre, abuelo, abuela o cuidador, es posible que usted esté haciendo malabares con múltiples papeles mientras prioriza la salud y la seguridad de su familia.

Sin embargo, no olvide: ¡su salud también importa! Priorizar su bienestar puede ayudarle a ser un mejor cuidador para sus niños y los miembros de su familia.

## CÓMO USAR

Intente estos 5 consejos, respaldados por la psicología, para aliviar el estrés, mejorar la salud física y mental, y para ayudarle a seguir apoyando a su familia.



## Cuide de su cuerpo

Cuando pueda, tome tiempo para ejercitarse, comer frutas y vegetales y mantener una rutina de sueño saludable. Recuerde: está bien dar pequeños pasos.



## Dése un poco de espacio

Escoja un lugar dentro de su entorno que sea solo para usted, como una habitación, un escritorio o un lugar en su hogar. Si trabaja desde su casa con otras personas, intente utilizar un letrero o una señal para indicar cuándo esté disponible para interactuar con otros.



## Enfóquese en lo que puede controlar

Cuando estamos abrumados, puede ser fácil quedar atrapados en un ciclo de preocupación y estrés. Intente identificar lo que puede controlar (por ejemplo, hacer una lista, llamar a un amigo) y aceptar lo que no puede (por ejemplo, las tareas escolares del niño, las noticias).



## Programe una “ventana de preocupación” cotidiana

Si tiene pensamientos ansiosos con regularidad, intente programar 15 minutos cada día para concentrarse en esos pensamientos o escribirlos. Fuera de esta ventana de tiempo programada, trate de enfocarse en el momento y de recordarse a usted mismo de guardar sus preocupaciones para su próxima “ventana de preocupación.”



## Felicítese a sí mismo por el trabajo bien hecho

Recuérdese a usted mismo que todo lo que hace para apoyar a sus seres queridos está marcando la diferencia y que está bien no “hacerlo todo”. Respirar y vivir un día a la vez es un gran logro.