

El autocuidado para padres

Póngase su propia máscara primero

Ser padre o madre de un niño pequeño trae momentos de gran alegría: los primeros pasos, las risas y los nuevos descubrimientos. Sin embargo, también puede ser agotador. Los largos días de cuidado, el trabajo y las responsabilidades del hogar pueden dejar poco tiempo para el descanso.

Si siente que ya no puede más, recuerde que no está solo.

Es probable que haya escuchado la regla de los aviones: "Póngase su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás". La crianza funciona de la misma manera. Cuando se queda sin energía, se vuelve más difícil cuidar de cualquier otra persona. Cuidar de sí mismo no es egoísta; le ayuda a mantener la paciencia, a estar presente y a ser capaz de responder a las necesidades de su hijo.

Además, los niños aprenden observándolo. Cuando ven que usted descansa, pide ayuda o se toma un momento para respirar, ellos también aprenden formas saludables de cuidar de sí mismos.

Lo que realmente significa el autocuidado

Cuando la gente escucha la palabra "autocuidado", a menudo se imagina baños de espuma o vacaciones costosas. Sin embargo, el autocuidado real es mucho más simple.

Significa tomar suficiente agua, comer comidas balanceadas, descansar cuando pueda, tomar unas cuantas respiraciones profundas, mover el cuerpo o pedir ayuda a alguien. Significa tratarse a sí mismo con la misma amabilidad con la que trata a su hijo.

También significa prestar atención a su salud emocional. Sentirse estresado, frustrado o abrumado no lo convierte en un mal padre o una mala madre; lo hace humano. Dar pequeños pasos para cuidar de sí mismo puede hacer



que esos momentos difíciles sean más fáciles de manejar.

Pequeños pasos que pueden ayudar

Cuando cuida a niños pequeños, es posible que no tenga una hora libre para usted. Va a estar bien. Incluso unos pocos minutos pueden ayudarlo a reiniciarse.

Pruebe el descanso del "vaso de agua"

Los niños pequeños no entienden muy bien el concepto del tiempo. En lugar de decirles: "Dame cinco minutos", intente algo que puedan ver.

Sírvase un vaso de agua y dígame a su hijo:

"Voy a sentarme a tomar este vaso de agua. Cuando mi vaso esté vacío, estaré listo para jugar de nuevo."

Esto crea una señal visual sencilla para el niño y, al mismo tiempo, le da a usted un breve momento para recargar energía.

Encienda la música

La música puede cambiar el estado de ánimo de toda la casa en tan solo unos minutos. Pruebe creando dos listas de reproducción:

- **Canciones con energía:** Música alegre para improvisar una "fiesta de baile" con su hijo, y sacar toda la energía acumulada.

- **Canciones tranquilas:** Música suave para la hora de la cena, el momento de recoger los juguetes o la hora de dormir.

A veces, todos en casa se benefician de un cambio en el ritmo de la música.



Haga una “lista de lo logrado”

A los padres siempre les queda algo pendiente en la lista de tareas. En lugar de enfocarse en lo que no se terminó, escriba tres cosas que sí logró hacer hoy.

Por ejemplo, tal vez usted:

- Consoló a su hijo después de un momento difícil.
- Leyó un cuento antes de dormir.
- Dobló una canasta de ropa limpia.
- Se tomó unos minutos para disfrutar de una taza de té.

Las pequeñas victorias también cuentan.

Salga al aire libre

Incluso una caminata corta alrededor de la manzana o unos minutos en el parque infantil pueden ayudar a que tanto los niños como los adultos se sientan renovados. El aire fresco, el movimiento y un cambio de escenario pueden mejorar el estado de ánimo de todos.

Cuando se sienta abrumado, haga una pausa

Todos los padres tienen momentos de frustración. Los bebés lloran, los niños pequeños tienen berrinches y los niños de preescolar ponen a prueba los límites. Cuando se está cansado o estresado, es fácil sentirse abrumado.

Lo más importante que debe recordar es esto: **está bien alejarse por un minuto para calmarse.**

Si su bebé está llorando y usted ya se aseguró de que esté alimentado, limpio y a salvo, está

bien dejarlo en su cuna o en otro lugar seguro e ir a otra habitación por unos minutos. Respire lentamente, tome un vaso de agua o llame a un amigo o familiar. Una vez que se sienta más tranquilo, puede regresar y consolar a su hijo.

Si su hijo es más grande, asegúrese de que esté en un lugar seguro antes de tomarse un breve momento para tranquilizarse.

Aquí tiene algunas formas sencillas de reiniciarse:

- Tome 10 respiraciones lentas y profundas.
- Cuente lentamente hasta 20.
- Cierre los ojos por un momento y relaje los hombros.
- Llame o envíe un mensaje de texto a un amigo o familiar de confianza.
- Recuerde a sí mismo: “Mi hijo está pasando por un momento difícil, no me está haciendo la vida difícil a mí.”

Todos necesitamos apoyo a veces. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de fracaso.

Si necesita apoyo adicional, no está solo. Si el estrés o el enojo empiezan a sentirse como algo excesivo, no se lo guarde. Acuda a alguien en quien confíe, a su proveedor de atención médica o a un programa de apoyo local. La línea de atención a padres (Parenting Warmline) a través de [Reach Out Oregon](https://reachoutoregon.org) (1-833-732-2467) también está disponible para escuchar, ofrecer apoyo y ayudarle a conectarse con recursos cuando la crianza se vuelva abrumadora. Una pequeña conversación hoy puede marcar una gran diferencia para usted y su hijo.

PARENTING CAN BE CHALLENGING
WE'RE IN IT TOGETHER

LA CRIANZA PUEDE SER UN RETO
ESTAMOS JUNTO EN ESTO

Let's Talk Parent
to Parent
Call or text our parent
warmline
1-833-REACH-OR
Hablemos de padre
a padre
Llame o envíe un mensaje de
texto a nuestra línea de
atención a padres.

Reach Out Oregon is a community for people raising children with social and emotional challenges where you can find the support you need without shame or blame.

Reach Out Oregon es una comunidad para personas que crían a niños con problemas sociales y emocionales, donde puedes encontrar el apoyo que necesitas sin avergonzarte ni culparte.

reachoutoregon.org
1-833-REACH-OR
1-833-732-2467

Oregon
Family Support
Network

Construyendo su comunidad

Probablemente haya escuchado el dicho: "Se necesita una aldea entera para criar a un niño." Sin embargo, a veces esa comunidad no aparece por sí sola; a veces, hay que construirla.

Pida ayuda

Muchos padres sienten que deberían hacer todo por sí mismos. Pero las personas que los rodean pueden estar encantadas de ayudar; simplemente no saben qué necesita.

Intente preguntar:

- "¿Podrías cuidar al bebé durante 30 minutos mientras me doy un baño?"
- "¿Podríamos intercambiar el cuidado de los niños por una hora la próxima semana?"
- "¿Te molestaría comprar leche mientras estás en la tienda?"

Los pequeños gestos de ayuda pueden marcar una gran diferencia.

Encuentre a otros padres

Busque grupos de juego en su biblioteca local, parques o centros comunitarios. Conectarse con otros padres puede recordarle que no es el único que lidia con noches sin dormir o berrinches. A veces, escuchar un "el mío también hace eso" es exactamente lo que necesitamos.



Las familias de los condados de Linn y Benton también pueden unirse a las clases de: Live & Learn a través de Linn-Benton Community College. La crianza es un proceso de aprendizaje para todos, y LBCC ha apoyado a las familias de nuestra comunidad con este tipo de programas desde 1976. www.linnbenton.edu/community/family-resources/parenting-programs.php



Manténgase conectado consigo mismo

Ser padre o madre es una parte importante de su vida, pero no es toda su identidad. Llame a un viejo amigo, lea unas páginas de su libro favorito, medite o estírese durante 10 minutos, o escuche su podcast favorito mientras dobla la ropa. Incluso los pequeños momentos pueden ayudarle a recordar que usted es una persona, no solo un padre o una madre.

Hay apoyo local disponible

No tiene que hacerlo solo. Si vive en los condados de Linn, Benton o Lincoln, Pollywog puede conectarlo con clases de crianza, información sobre el desarrollo infantil, recursos de salud y salud mental, grupos de padres, información sobre el cuidado de niños, guarderías de relevo (relief nurseries), programas de apoyo familiar y otros servicios locales.

Si no está seguro de por dónde empezar, Pollywog puede ayudarle. Visite pollywogfamily.org o envíe un mensaje de texto o llame al **541-917-4884** para conectarse con los recursos ideales para su familia.

Los pequeños momentos de cuidado se van sumando. Cuando los padres se cuidan a sí mismos, son más capaces de cuidar a las personas que más aman. Usted merece la misma amabilidad, paciencia y compasión que les brinda a sus hijos todos los días.

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017, Reservados todos los derechos.