



# Cuidado personal para padres

¡Como padres, es importante cuidarse a uno mismo! Si usted es como la mayoría de los papás y mamás, necesita saber que está bien sacar tiempo para cuidarse. Practicar el cuidado personal es, de hecho, un paso muy importante para llegar a ser mejores padres.

El cuidado personal incluye las simples cosas físicas - como estar seguro de dormir lo suficiente y comer comidas saludables. Pero también incluye más emocional, social, psicológica, creativas y artísticas y espiritual con el tiempo para nosotros mismos:

## Cuidado personal físico:

- Comer saludable y de manera sana
- Hacer ejercicio
- Recibir cuidado médico
- Dormir lo suficiente
- Tomar tiempo lejos del teléfono, correo electrónico, TV, etc.
- Pasar tiempo afuera en el aire fresco y luz natural

## Cuidado personal emocional/psicológico:

- Pasar tiempo con amigos y familiares
- Estar en comunicación con otros
- Expresar emociones y permitirse llorar y disfrutar de cosas que le hagan feliz
- Leer por placer (no por trabajo)
- Trabajar en su matrimonio u otras relaciones
- Decir "no" a responsabilidades extras

## Cuidado personal creativo/espiritual:

- Darse tiempo de tranquilidad para autoreflexionar
- Asistir a un lugar de alabanza
- Escribir en un diario
- Pasar tiempo afuera en la naturaleza
- Disfrutar de un pasatiempo o aprender algo nuevo

## ¿Qué le ocurre a un PADRE/MADRE cuando se niega al cuidado personal?

Como padres de familia, muchas veces nos sentimos tan presionados para dar tanto a nuestros hijos que nos olvidamos de cuidar de nosotros mismos, o nos sentimos culpables de ello. **Cuando alguien deja de cuidarse, crea estrés en su cuerpo y mente.** Este estrés nos puede exponer a un sistema inmunológico más débil o la presión alta; también puede dar lugar a problemas mentales como la depresión y mal control de la ira.

## ¿Qué les ocurre a los HIJOS cuando los padres se niegan al cuidado personal?

Les enseñamos a nuestros hijos que está bien abandonar hábitos como comer saludable, respetar nuestro cuerpo y relacionarse con compañeros. ¡Además, nos hace aún más difícil el papel de ser padres de familia! Ser un buen padre requiere ENERGÍA. Cuando estamos estresados y no nos cuidamos, podemos estar más irritables, agotados o tristes. **El ser padre/madre de forma positiva y proactiva requiere paciencia, energía y optimismo.**

**Es bueno pedir ayuda:** A veces practicar el cuidado personal – especialmente al principio – significa pedir ayuda a otros adultos. ¡Tener el apoyo de otro adulto que le ayude con el cuidado personal puede ser de mucha ayuda para que llegue a ser una parte permanente en su vida!