

# Me merezco el autocuidado

## GUÍA PARA PROFESIONALES

**La resiliencia es la flexibilidad y la fuerza interna para recuperarse cuando las cosas no van bien.** Los padres con resiliencia tienen más capacidad para proteger a sus hijos del estrés y pueden ayudarlos a aprender habilidades esenciales de autorregulación y resolución de problemas.

**Todos los padres tienen fortalezas y recursos** que pueden servir como base para desarrollar su resiliencia. Estos pueden incluir su fe, flexibilidad, humor, comunicación, capacidad para resolver problemas, relaciones afectuosas o su capacidad para identificar y acceder a los servicios necesarios.

**El autocuidado (cuidar de sí mismo) es importante, pero es solo una parte del panorama.** Las familias con múltiples factores de vida estresantes (como un historial de trauma, problemas de salud, conflictos matrimoniales, uso de sustancias o violencia comunitaria) y factores estresantes financieros (como el desempleo, la inseguridad financiera o la falta de hogar) enfrentan más dificultades para lidiar de manera efectiva con el estrés típico de criar hijos.

**Abordar los factores estresantes en la familia, comunidad y sociedad creará familias más fuertes y resilientes.**

### Puntos clave a tratar con las familias

<p><b>La crianza de los hijos es estresante, y algunas situaciones son más difíciles que otras.</b> Demasiado estrés puede dificultar la crianza efectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pregunte:</b> <i>¿Qué nota cuando está muy estresado? ¿Cómo se ve afectada la manera en que cría a sus hijos cuando está estresado?</i></li> <li>▪ Mencione algunos ejemplos de efectos comunes del estrés (como cambios en los hábitos alimenticios o de sueño, o sentimientos de depresión o desesperanza) si les cuesta pensar en ideas.</li> </ul>
<p><b>El estrés también afecta a los niños.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hable con los proveedores de cuidado sobre el hecho de que los niños pueden detectar el estrés de su familia y mostrar muchos de los mismos signos.</li> <li>▪ <b>Pregunte:</b> <i>¿Cómo sabe cuándo su hijo se siente estresado?</i></li> </ul>
<p><b>Todas las personas tienen fortalezas a las que recurren en tiempos difíciles.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pregunte:</b> <i>¿Qué tipo de cosas hace para cuidarse a sí mismo y manejar el estrés?</i></li> <li>▪ Anime a los proveedores de cuidado a que encierren en un círculo los elementos en la guía o que escriban sus respuestas en la categoría correspondiente.</li> <li>▪ Luego, pídale que piensen en y anoten otras estrategias de autocuidado que podrían usar, les gustaría usar, o han visto a otros usar.</li> <li>▪ <b>Pregunte:</b> <i>¿Cuál es una nueva actividad de autocuidado que puede comprometerse a hacer esta semana?</i></li> </ul>

Puede encontrar más recursos acerca de la [resiliencia parental](#) (en inglés) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway. El [National Parent Helpline](#) (en inglés), incluyendo sus [recursos en español](#), también puede ser un buen recurso para familias.

# Me merezco el autocuidado

## GUÍA DE CONVERSACIÓN

Cuando me siento estresado, puedo:

### Mente

- ☐ Mirar algo que me hace reír
- ☐ Anotar mis pensamientos
- ☐ Hacer algo creativo (dibujar, hacer un rompecabezas, cantar, etc.)
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Espíritu

- ☐ Pasar tiempo al aire libre
- ☐ Meditar o rezar
- ☐ Conectarme con mi comunidad de fe (iglesia, mezquita, templo, etc.)
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Cuerpo

- ☐ Tomar una taza de café o té
- ☐ Tomar una siesta
- ☐ Caminar, hacer estiramientos o ejercicio
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Comunidad

- ☐ Jugar un juego con mis hijos
- ☐ Pasar tiempo con mi familia o amigos
- ☐ Conectarme a mi asociación local de padres y maestros u otro grupo de apoyo
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**Una cosa que haré esta semana para cuidarme es ...**

