

# 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

**La crianza de los hijos es estresante, y algunas situaciones son más difíciles que otras.** Demasiado estrés puede dificultar la crianza efectiva.

- **Pregunte:** *¿Qué nota cuando está muy estresado? ¿Cómo se ve afectada la manera en que cría a sus hijos cuando está estresado?*
- 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.

**El estrés también afecta a los niños.**

- 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.
- **Pregunte:** *¿Cómo sabe cuándo su hijo se siente estresado?*

**Todas las personas tienen fortalezas a las que recurren en tiempos difíciles.**

- **Pregunte:** *¿Qué tipo de cosas hace para cuidarse a sí mismo y manejar el estrés?*
- 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.
- Luego, pídale que piensen en y anoten otras estrategias de autocuidado que podrían usar, les gustaría usar, o han visto a otros usar.
- **Pregunte:** *¿Cuál es una nueva actividad de autocuidado que puede comprometerse a hacer esta semana?*

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 ...**