

Padres Juntos

VOLUMEN 5, EDICIÓN 9

Septiembre 2019

Estrategias de Cuidado Personal

Empecemos con este importante hecho de que todos los padres deben tener en cuenta:

Guardar tiempo para usted mismo no sólo apoya su propio bienestar, sino que afecta drásticamente la vida de sus hijos e hijas.



Los padres sobre cargadas hacen que las familias sean sobrecargadas y estresadas. Como padre o madre, usted puede sentir la necesidad de estar de guardia todo el tiempo y esto es agotador.

Tener un hijo es exigente (y algunos niños requieren más que otros), tener más de un hijo aún más.

Incluso si tus hijos tienen un temperamento apacible la mayor parte del tiempo, la logística simple de sacarlos de la cama, vestido, alimentado, fuera de la puerta, y luego hacia el interior más tarde, mientras continúan para gestionar todos los crecido tareas siempre has tenido, puede conducir al estrés de crianza.

No hay nada que a la mayoría de nosotros nos importe más que a nuestros hijos. Sólo tenerlos causa a la mayoría de los padres una buena preocupación por su bienestar.

Añade privación crónica del sueño y rutinas interrumpidas relacionadas con la alimentación, el ejercicio y tu vida personal.... en conjunto, ser padre puede llevar una gran cantidad de estrés.

Lacrianza de los hijos puede sentirse como un gran desorden descuidado, especialmente porque la vida familiar nunca va exactamente como planeamos.

Un gran proyecto escolar que te dijeron que vence el mes que viene vence mañana, y te olvidaste de pasar por la tienda para tomar leche de camino a casa, no has hecho ejercicio en un mes, y te preguntas si tu hija olvidó traer su impermeable a la escuela una vez más. Parece que siempre hay una cosa más que preocuparse o hacer o para arreglar o cambiar.

Toda la ansiedad por criar hijos no está exenta de consecuencias.

Cuando nos sentimos abrumados, afecta cómo pensamos y cómo actuamos. El estrés crónico socava nuestra salud física y mental y cambia nuestra forma de pensar.

Un estudio sugirió que una de las mejores medidas del estrés del niño es el nivel de estrés de su padre.

Un poco de estrés nos mantiene en nuestros pies y motivado, pero todos podemos beneficiarnos de tener algunas estrategias para administrar nuestro estrés de crianza.

El Rinconcito de los Libritos

I am Peace: A Book of Mindfulness
by Susan Verde

Now
by Antoinette Portis

Gracias/Thanks
by Pat Mora



Oregon State University

Existe una implicación adicional para el estrés mal manejado: la parte a menudo tácita de nuestra respuesta de "lucha o huida" es una "congelación" mental que puede hacer que dejemos de pensar con claridad.

El estrés se relaciona con una resolución de problemas menos flexible y una menor capacidad para sostener un esfuerzo (como apegarse a la disciplina y guiar las intenciones o una nueva rutina de tareas). Ese estado mental inducido por el estrés hace que el manejo de la vida familiar sea más difícil, lo que puede conducir a un ciclo que nos mantiene agotados y agotados. Si no encontramos tiempo para construir nuestra propia resiliencia a través del autocuidado, creamos patrones que se repiten.

Cuando la vida familiar parece inestable y demasiado caótico (en contraposición a habitualmente caóticos), un primer paso importante para pulsar el botón de restablecimiento, podrá dedicar unos minutos a cuidar de sí mismo. Redescubriendo su propia fuerza, o simplemente tomar un momento para resolver, a menudo es lo que necesitamos para cuidar de nuestros hijos y de nosotros mismos.



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

Cuatro Estrategias para Cuidado Personal Sano para Padres

1. Valora lo que se mantiene saludable.

Encuentra una actividad que se mantenga cuerdo y fuerte. No importa lo ocupado que estés, haz que suceda, incluso por unos minutos. Escuche música en el viaje diario al trabajo, lea unos minutos en el baño, lleve a su hijo con usted para caminar o caminar. Tomar estos momentos ayudará a su bienestar y le permitirá tener más energía para su familia. Tenga en cuenta, no es sólo para usted; los niños tienden a captar hábitos saludables similares a los que ven.

2. Tenga paciencia con usted mismo.

La resiliencia de los adultos se basa en reconocer lo que hace bien, en lugar de centrarse en el auto juicio. Tome pequeños y constantes pasos hacia el cambio, empujando hacia atrás contra los hábitos mentales como el perfeccionismo y la negatividad y permita un progreso a largo plazo hacia las metas familiares.

3. Valora sus relaciones y amistades.

Si usted tiene los recursos (y no todo el mundo lo hace), programar una noche regular de niñera para que usted y su pareja puedan salir y hacer algo crecido. O intercambiar noches de niñera con otra familia. Del mismo modo, y especialmente si es un padre soltero o madre soltera, encuentra momentos para los amigos y las amigas tan consistentemente como pueda. Crear este tiempo también encarna relaciones saludables para sus hijos, permitiéndoles ver la importancia de tratar a los demás con calidez y compasión.

4. ¡Toma un descanso!

A lo largo de su día (¡y su vida!), cuando vea una oportunidad, tome un respiro. En lugar de hacer y arreglar y comprobar continuamente las redes sociales y el correo electrónico y ceder al tirón de su teléfono inteligente, elija activamente algo que le permita un minuto o dos minutos tranquilos y restauradores.

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

Self Care: A Parent's Guide to Taking Care of Yourself (as well as Your Child)

<https://courageousparentsnetwork.org/guides/self-care-a-parents-guide-to-taking-care-of-yourself-as-well-as-your-child>

4 Self-Care Strategies to Avoid Parental Burnout

<https://www.garrisoninstitute.org/blog/4-self-care-strategies-to-avoid-parental-burnout/>

Self-Care for Parents

<https://www.peps.org/ParentResources/by-topic/self-care/self-care-for-parents>