

Artículos Destacados

Estrategias para Integrar el Cuidado Propio en su Rutina de Crianza

- **Planifica Tiempo para Ti:** Si planificas con anticipación las actividades que te gustan y te rejuvenecen, es más probable que sigas con tus actividades de cuidado propio.
- **Mantén una Dieta Saludable:** Comer de forma balanceada puede ayudarte a mantener tus niveles de energía. Una dieta rica en proteínas sin grasa, cereales integrales, fruta, verduras y grasas saludables puede ayudarte a estar a la altura de las necesidades de tus hijos.
- **Haga Ejercicio con Regularidad:** Encuentre un tipo de ejercicio que le guste, como caminar, bailar, nadar o correr, y conviértalo en parte de su rutina. ¡La actividad física también es beneficiosa para la salud mental!
- **Dé Prioridad al Sueño:** Por mucho que nos gustaría pensar lo contrario, sin dormir no podemos mantener los niveles de energía y el bienestar general. La calidad del sueño se ve afectada por la cafeína, las comidas pesadas y los dispositivos electrónicos antes de dormir.
- **Pide Ayuda:** Acude a amigos, familiares o incluso a un profesional si te sientes abrumado. Hablar de tus sentimientos puede ayudarte a aliviar el estrés.

Marcar el Estándar: Por qué los Padres deben Modelar el Cuidado Propio

Como padres, dar ejemplo de cuidado propio muestra a otros adultos su importancia y lo refuerza para uno mismo. Dar prioridad a tu bienestar motiva a amigos y familiares a hacer lo mismo, promoviendo una comunidad solidaria.

Practicar el cuidado propio también te recuerda que tu salud es crucial y te ayuda a mantenerte resiliente y equilibrado. Al cuidarte, das un buen ejemplo a los demás, lo que beneficia a todos.



Para recursos útiles de crianza, visite: [ParentGuidance.org](https://parentguidance.org)

- **Promover las Relaciones Sociales:** Mantener amistades y contactos sociales alivia la sensación de aislamiento. El apoyo emocional puede venir de reuniones periódicas con amigos o eventos de la comunidad para mantenerse conectado.
- **Celebra Tus Éxitos:** Dedicar tiempo a celebrar tus triunfos, tanto los grandes como los pequeños. Reconocer tus triunfos puede aumentar tu autoestima y motivarte para poner la meta en tu próximo objetivo de cuidado propio.
- **Practica la Compasión por Ti Mismo:** Sé amable contigo mismo, reconociendo que la crianza de los hijos es un camino difícil. Trátate a ti mismo con la misma comprensión y compasión que ofrecerías a un amigo en una situación similar. Esto puede ayudar a disminuir los sentimientos de incapacidad o culpa y promover una mentalidad más sana.

"He llegado a creer que cuidarme no es ser indulgente conmigo mismo.

Cuidar de mí mismo es un acto de sobrevivencia".

-Audre Lorde



Tome un curso gratuito en [ParentGuidance.org](https://parentguidance.org)

A veces las experiencias de la vida pueden hacernos sentir que hemos perdido el camino. Olvidamos nuestro valor, nuestro potencial, nuestra identidad. Nuestros problemas se vuelven tan abrumadores que no podemos ver nada más.

Encontrarte a ti mismo cuando te sientas perdido

Realizar Curso Gratis

Presione aquí

Referencias

(2023, April 21). The Importance of Self Care for Parents: How to Take Care of Yourself while Raising Children. Retrieved May 16, 2024, from <https://swpedscare.com/index.php/2023/04/21/self-care-for-parents/>

(2024, Jan 16). Self-Care for Parents. Retrieved May 28, 2024, from <https://www.peps.org/ParentResources/by-topic/self-care/self-care-for-parents>

Giguere Carney, A. (2024, January 20). Self-Care Strategies for Parents & Caregivers. Yale School of Medicine. <https://medicine.yale.edu/news-article/self-care-strategies-parents/>



COOK CENTER FOR HUMAN CONNECTION



Parent Guidance.org