

# Cuidado de sí mismo

Cuidarse a sí mismo es una parte muy importante de poder cuidar a su hijo, sobre todo cuando este se comporta de manera desafiante. Cuando uno se siente descansado y tranquilo, puede responder de manera más apropiada. Pero cuando uno se siente estresado, agotado o frustrado, puede resultarle difícil responder a los comportamientos de su hijo de una manera provechosa. Tome medidas para practicar el autocuidado en su rutina diaria.

## Reconozca sus propios sentimientos y nivel de estrés.

Hágase estas preguntas y reconozca cómo se siente su cuerpo:

- ¿Cómo sé cuando está subiendo mi nivel de estrés?
- Entre los signos de estrés están dolor muscular, dolores de cabeza, llanto, sentirse frustrado, dormir más o menos de lo normal, comer más o menos de lo normal y hablar más alto o gritar.
- ¿Qué está bajo mi control en este momento?
- Concéntrese en sus reacciones, comportamientos, pensamientos, sentimientos y necesidades.
- ¿Qué necesito ahora mismo para sentirme mejor?
- Considere si tomar un sorbo de agua, respirar profundo, dar una caminata afuera, hacer una llamada telefónica o una visita a un amigo o familiar, u otra actividad podrían ayudarlo a estar más tranquilo.

## Tómese un descanso cuando lo necesite.

Respire hondo, cuente hasta 20 o salga de la habitación por un momento si su hijo no corre peligro.

## No espere ser perfecto.

Todo el mundo tiene un mal momento de vez en cuando y no hay nada malo en eso.

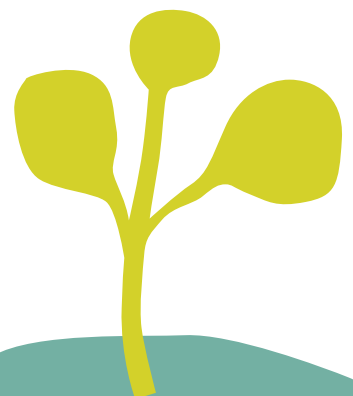
## Pruebe con estas ideas para cuidarse y reducir el estrés.

- Duerma lo suficiente.
- Beba agua.
- Ponga el cuerpo en movimiento.
- Busque tiempo para tomar descansos durante el día.
- Escuche música.
- Hable con sus amigos y familiares.
- Escriba un diario.
- Prémiese por cada trabajo bien hecho.
- Practique la respiración profunda.
- Salga al aire libre.
- Preste atención a lo que vea, oiga, sienta, huela y saboree.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



# Estrategias para probar

## Priorice el cuidado personal.

**En lugar de** “No tengo tiempo para cuidarme”.

**Pruebe con** “Soy importante, y a veces necesito darles prioridad a mis necesidades. Hacer esto me ayuda a ser un mejor padre/madre”.

## Concéntrese en lo que está bajo su control.

**En lugar de** “¡Él no está cooperando! Sé que ahora le dará una rabieta y volveremos a llegar tarde”.

**Pruebe con** “Sé que estoy muy molesto ahora. Siento que mi estrés va aumentando. ¿Qué necesito?”.

## Challenge unhelpful thinking.

**En lugar de** “Debería saber cómo ponerle fin a esta rabieta. Soy un padre/madre horrible”.

**Pruebe con** “Respirar profundo me ayudará. Estoy haciendo las cosas lo mejor que puedo. No hay mejor padre/madre para mi hijo que yo”.

## Busque apoyo para usted.

**En lugar de** “No tengo tiempo para hablar con mis amigos y familiares”.

**Pruebe con** “Haré tiempo para conectarme con las personas que me quieren y me entienden”.

## Practice gratitude.

**En lugar de** centrarse en lo que no va bien.

**Pruebe con** Pruebe reconociendo lo que va bien. Cada día, escriba una cosa por la que está agradecido.

## ¡Pruebe cosas nuevas!

**Además de** recurrir a las mismas ideas de autocuidado una y otra vez.

**Pruebe con** una nueva idea de autocuidado. Reconozca cómo lo hace sentir.

## Recursos

- [Ayúdanos a mantener la calma: estrategias que lo ayudan a usted y a su hijo durante el comportamiento desafiante \(en inglés\)](#)
- [Reducción del estrés](#)



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125  
[health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info)  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Octubre de 2021