



Sugerencias para el hogar

Autocuidado en padres, madres y cuidadores



Lesly Henríquez R.
Nicolás Painequeo M.
PSICÓLOGOS

¿Por qué es importante cuidarme yo primero?

Si queremos ver cambios en nuestros niños no podemos exigirles siempre a ellos. Si no logramos ver avances entonces hagamos un vistazo de qué es lo que puede estar pasando en el entorno en el que se desenvuelve. Factores pueden haber muchos, tanto el espacio físico, como la gente con la que comparte puede estar influyendo y esto nos incluye a nosotros como cuidadores.

Es por esto entonces que comenzaremos a prestar mayor atención a cómo nos estamos comportando nosotros. Si estamos estresados vamos a calmarnos y no presionar al niño o niña a que responda o haga lo que queremos que haga. A esto se reitera la idea de que debemos actuar de un forma preventiva y no intentar hacer algo de lo cual no trabajamos con anterioridad, ante una situación en la que los niños no quieran escuchar a sus cuidadores.

¿Cómo nos autorregulamos?

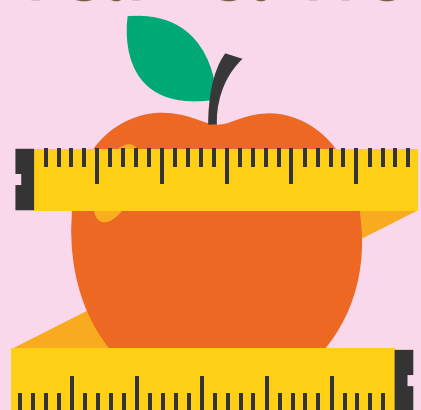
La autorregulación abarca muchas aristas, pero en palabras simples, es básicamente lograr controlar aspectos en nosotros que quizás creímos no podíamos controlar. No sólo hace referencia al ámbito emocional o sentimental, también incluye los pensamientos y conductas en general. El lograr autorregularnos nos beneficia tanto a nosotros como a nuestro alrededor, sobre todo a nuestros hijos.

Aprender a controlar el estrés significa desarrollar estrategias de afrontamiento que nos permitan tomar los retos de cada día con perspectiva. Implica ver y analizar los problemas, en vez de ignorarlos y aprender en qué trabajar y qué es mejor dejar de lado.

Entonces, **cómo podemos hacerlo**. Por supuesto que hay que individualizar cada situación, pero en línea general podemos intentar lo siguiente:

- Hacer deporte una vez al día ayudará a liberar estrés, además de ayudar a sentirnos mejor con nosotros mismos.
- Llevar control de nuestra alimentación también nos puede beneficiar.
- Durmiendo bien (8-9 horas). La calidad del sueño está muy ligada al estado de ánimo de las personas.
- Ralentizar nuestra respiración, respirando profundo y suave cuando nos sentimos alterados
- Mantener un diálogo constructivo consigo mismo ayuda, además, a la autoestima no realizando juicios hirientes de nosotros mismos.
- Consultar con el profesional indicado cuando tenemos un problema de salud y no dejarlo pasar.

Con pequeñas acciones podemos hacer mucho. Si sentimos que nos faltan herramientas aprovechemos Internet y busquemos literatura acerca de crianza respetuosa. Leamos información útil y confiable que nos aporte a la hora de criar a nuestros niños y niñas.



Recordemos...

Es bueno recordar que si nosotros estamos bien, los niños y niñas es más probable que lo estén también. Si nosotros no nos cuidamos en los distintos hábitos como el manejo de las emociones, nutrición, actividad física, autoactualización, etc. muy probablemente ellos de niños seguirán nuestras mismas conductas, lo que a su vez se convertirá en una problemática bidireccional que nos afectará tanto a nosotros como a ellos.

Si la situación no nos favorece y sentimos que escapa de nuestras manos o nos faltan la herramientas necesarias para afrontar estas situaciones, es importante contar con redes de apoyo en estos casos. Otra alternativa de la que se puede sacar bastante provecho es ir a terapia o acudir al profesional indicado de acuerdo a la situación en la que nos encontremos. Acudamos a un especialista antes de que todo empeore cada vez más y terminemos por traspasarle todos nuestros problemas a nuestros hijos e hijas.