



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Cuidar de uno mismo

Si te cuidas, estarás mejor preparado para cuidar de tus hijos e hijas.

## 1 No estás solo

Recuerda que los padres de todo el mundo comparten tus preocupaciones e inquietudes. Habla de cómo te sientes con alguien que lo entienda y escuche tus angustias. Recuerda que las redes sociales pueden agravar los sentimientos de ansiedad, así que intenta limitar tu tiempo de uso del teléfono.

## 2 Tómate un descanso

Date la oportunidad de relajarte mientras tu hijo/a duerme. Haz una actividad que te resulte agradable, como leer un libro o aprender una nueva habilidad, o simplemente toma tiempo para relajarte.

## 3 Escucha con atención

Tu hijo/a busca en ti apoyo y seguridad. Pregúntale cómo está, escucha lo que tiene que decir, comprende cómo se siente y ofrécele consuelo.

## 4 Un minuto de relajación

Cuando estés estresado, sigue estos sencillos pasos:

### 1 Prepara

- Busca una posición cómoda para sentarte, con los pies apoyados en el suelo y las manos sobre el regazo.
- Cierra los ojos si quieres.

### 2 Fíjate

- Concéntrate en lo que estás pensando en ese momento: ¿son tus pensamientos negativos o positivos?
- Presta atención a las emociones que experimentas: puedes sentirte triste, temeroso o enfadado.
- Fíjate en lo que ocurre en tu cuerpo: ¿sientes malestar o estás tenso?

### 3 Respira

- Escucha tu respiración mientras entra y sale el aire: puedes poner una mano en tu estómago y sentir cómo sube y baja cada vez que inspiras y expiras.
- Puede que te resulte reconfortante decirte a ti mismo/a algunas palabras tranquilizadoras.
- Continúa escuchando tu respiración durante un rato y permítete relajarte.

### 4 Reflexiona

- Cuando estés preparado para continuar con tu día, empieza a notar cómo se siente tu cuerpo y sintoniza con los sonidos que te rodean.
- Piensa en cómo te sientes ahora: ¿es diferente a cómo te sentías al principio de esta actividad de relajación?

Esta actividad, de un minuto, te resultará especialmente útil cuando te sientas frustrado/a o abrumado/a, por ejemplo, cuando tu hijo o hija se esté portando mal y quieras afrontar la situación con calma. Recuerda que unas cuantas respiraciones profundas pueden suponer una gran diferencia en cómo te sientes.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.