



## Crianza en tiempos de estrés

# Cuidarse a uno/a mismo/a

Cuidando de ti mismo/a, estarás mejor preparado/a para cuidar de tus hijos e hijas.

### 1 No estás sola/o

Recuerda que padres y madres de todo el mundo comparten tus preocupaciones. Habla sobre cómo te sientes con alguien que lo comprenda y te escuche. Recuerda que las redes sociales pueden aumentar los sentimientos de ansiedad, así que trata de limitar el tiempo en tu teléfono.

### 2 Toma un descanso

Date la oportunidad de relajarte mientras tus hijos/as duermen. Realiza una actividad que te guste, como leer un libro, aprender una nueva habilidad, o simplemente tomarte un tiempo para relajarte y descansar.

### 3 Escucha atentamente

Tus hijos/as te buscan para sentir apoyo y tranquilidad. Pregúntales cómo están, escuchá lo que tienen para decir, comprendé cómo se sienten y ofréceles consuelo.

### 4 Relajación de 1 minuto

Cuando te sientas estresado/a, sigue estos simples pasos:

#### 1 Preparación

- Encuentra una posición cómoda para estar sentado/a, con tus pies en el piso y tus manos en tu regazo.
- Puedes cerrar los ojos si lo deseas.

#### 2 Sé consciente

- Enfócate en lo que estás pensando en este momento. ¿Tienes pensamientos negativos o positivos?
- Prestá atención a las emociones que estás

experimentando- tristeza, temor, enojo.

- Sé consciente con lo que está pasando en tu cuerpo. ¿Te sientes incómodo/a o tensionado/a?

#### 3 Respira

- Escuchá tu respiración mientras entra y sale. Puedes apoyar una de tus manos en tu estómago y sentir cómo crece y decrece mientras inhalas y exhalas.
- Puede que le resulte reconfortante decirte algunas palabras tranquilizadoras.
- Continúa escuchando tu respiración por un momento y permitite relajarte.

#### 4 Reflexiona

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

Puede que esta actividad de relajación de un minuto te resulte muy útil cuando te sientas frustrado/a o abrumado/a, tal vez cuando tu hijo/a se esté portando mal y quieras lidiar con la situación con calma. Recuerda que unas pocas respiraciones profundas pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE  
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS

Estos recursos de crianza basados en la evidencia fueron desarrollados por **Parenting for Lifelong Health** en colaboración con **UNICEF, la OMS y otros organismos internacionales.**