

Cuidarte para cuidar

Diez sugerencias que te ayudarán a conseguirlo



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Cuidar a tu hijo o a tu hija es muy importante. Cuidarte tú, también lo es. Atender a tus necesidades emocionales y físicas te hará más fuerte ante las dificultades, mejorará tu estado de ánimo y el de quienes te rodean, especialmente el de tu hijo o tu hija, ofreciéndole lo mejor de ti.

1 Presta atención a tus sensaciones y necesidades.

El primer paso para cuidarte es dedicar unos minutos a identificar cómo te sientes, qué es lo que te preocupa o supone una carga para ti en esta situación, y reflexionar qué podría aliviarte y tranquilizarte.



2 Dedícate tiempo.

Organízate y trata de encontrar momentos, aunque sean escasos, para realizar actividades que te gusten, como leer un libro, dar un paseo, quedar a comer...

3 Cuida tu descanso.

Y, especialmente, tus horas de sueño. Te ayudará a tener una actitud más receptiva y a concentrarte en lo que necesitas.



4 Vigila tu alimentación.

Sabemos que no siempre es sencillo, pero te animamos a que no comas cualquier cosa, deprisa y corriendo. Los precocinados pueden solucionararte una comida, pero no los conviertas en un hábito.

5 Haz ejercicio físico.

Liberarás tensiones, hará que te sientas más fuerte y te ayudará a relajarte. Intenta acciones sencillas como utilizar las escaleras en lugar del ascensor y caminar 20 minutos al día.





6 Descubre qué te relaja. Reserva a diario un poco de tiempo para practicar ejercicios de relajación o respiración, escuchar música, darte un baño, pasear por algún lugar que te guste, escribir pensamientos positivos o reflexionar, al final del día, sobre alguna experiencia valiosa de la jornada.

7 Comparte tus sentimientos siempre que lo necesites.

Tristeza, rabia, frustración, enfado, culpa... son sentimientos habituales entre quienes cuidan. Por tanto, si aparecen, no pienses que eres la única persona que los tiene. Para manejarlos mejor, valora si están interfiriendo en lo que necesitas hacer y en cómo te encuentras. Habla claramente de ellos con tu familia o tus amistades. Así, evitarás el aislamiento y sentirás que te escuchan y acompañan. Puedes quedar a tomar un café con alguien querido... No esperes a que te lo ofrezcan.



8 Mantén una actitud comprensiva ante tus errores y debilidades. Recuerda que nadie puede hacerlo todo a la perfección ni al gusto de todas las personas.

9 Pide y acepta ayuda. Acometer la tarea de cuidar en absoluta soledad es muy difícil. Comparte las cargas cotidianas y delega en otras personas acciones como hacer la compra, cuidar a los demás miembros de la familia, llevar a los niños o a las niñas al colegio...



10 Atiende a tus señales de alarma. Descansar de manera insuficiente; tener desórdenes alimenticios o dificultades de concentración; sentir aislamiento, desinterés, negatividad, apatía, angustia, enfado, frustración, culpa... son señales de alarma. Si lo necesitas, pide ayuda profesional.

Otras publicaciones pensadas para ti:



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Contáctanos

91 373 67 46

contacta@menudoscorazones.org

Hazte socio. Hazte socia

www.menudoscorazones.org

Banika en-acción

**fundación
montemadrid**