

## CUIDÁNDOSE DE SI MISMO

Ya que el trabajo de ser padre es estresante, cuidarse de uno mismo es importante. Para ayudar a que sus hijos reciban lo mejor de usted, ayude a tener herramientas e ideas para ayudarse a manejar el estrés.



### TENGA PLANES DE RESPALDO PARADÍAS ESTRESANTES

Planee de películas, cenas fáciles, noche de juegos en familia, cantar juntos, ver la puesta de sol, saber de alguien a quien pueda llamar para pedir ayuda.

### VAYA MÁS DESPACIO O DETENERSE

Descansa. Toma pausas. Vaya a caminar o tome unos momentos para reprogramarse o relajarse. Tomar algunos respiros profundos hasta que se sienta más calmado.

## CONSEJOS:

### PIDA APOYO

Habla con un amigo de confianza, miembro de la familia, consejero profesional o doctor familiar. Busca un grupo de apoyo para conectar con otros.

### RECONOCE Y REFLEXIONA SOBRE SUS EMOCIONES

Trata de comprender que está pasando para usted para que pueda hacer un plan de lo que quiere hacer.

### TOMA TIEMPO PARA SI MISMO

Haga cosas que disfruta y que dan significado a su vida. Practica hablarse positivamente a sí mismo.

### CUIDA DE SU SALUD

Duerma lo suficiente, coma alimentos saludables, limita el alcohol y otras sustancias no saludables.

### REFLEXION:

¿Cuáles son algunas maneras en que se cuida y que muestran a sus hijos como cuidarse a ellos mismos en tiempos difíciles?