

“GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA PADRES”

Cuidar a un niño con necesidades únicas puede ser muy gratificante, pero también implica un nivel adicional de estrés. Por eso creamos esta Hoja de Recordatorio de Autocuidado para Padres, una herramienta práctica y sencilla diseñada para ayudar a padres y profesionales a manejar el estrés mientras se mantienen presentes para los niños a quienes cuidan.

ESTRATEGIAS RÁPIDAS DE 5 MINUTOS

La vida con niños puede sentirse como un ritmo sin pausas, por eso hemos creado estrategias que puedes usar en pequeños momentos, en cualquier momento y lugar. Estas prácticas no requieren herramientas especiales ni un lugar tranquilo, solo unos minutos de atención plena para ayudarte a recargar energías.



Respiración Consciente: Da tres respiraciones lentas y profundas. Inhala por la nariz, mantén el aire un momento y exhala completamente por la boca. Esto ayuda a calmar tu sistema nervioso y a reducir el estrés de manera rápida.

Ejercicios para conectarse con el presente: Observa cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas escuchar, dos que puedas oler y una que puedas saborear. Este ejercicio te ayuda a alejar tu mente de los pensamientos acelerados y a centrarte en el momento presente.

Reestructuración Positiva: Haz una pausa y reformula con suavidad un momento estresante. En lugar de decir “Mi hijo no me escucha,” prueba con “Mi hijo me está mostrando que necesita apoyo de otra manera.” Reestructurar la situación ayuda a cambiar la perspectiva y a reducir la frustración.

RECORDATORIOS VISUALES PARA HACER UNA PAUSA Y REINICIARTE

A veces, la parte más difícil del autocuidado es simplemente recordarse hacerlo. Por eso, los recordatorios visuales pueden ser tan poderosos: actúan como señales suaves en tu entorno diario para hacer una pausa y respirar.

Este recurso incluye indicaciones simples y fáciles de seguir que puedes colocar en los lugares donde más las veas:

En el refrigerador, para recordarte durante la preparación de comidas o meriendas.

En tu auto, para reconectarte antes de llevar o recoger a tu hijo, o mientras haces diligencias.



Una Respiración Profunda

Haz una pausa por un momento.
Inhala lentamente por la nariz...
Sostén suavemente...

Exhala completamente por la boca.
Repite una vez más si lo necesitas.

Esta sola respiración es un reinicio:
te sientes más tranquilo(a), con la mente clara y listo(a) para comenzar de nuevo.



Playability
BEHAVIOR &
LEARNING

llena

TU TAZA

Bespira Primero

Empieza tu mañana
con 3 respiraciones
lentas y profundas.

Tómate una Micro-
Pausa : Incluso 2
minutos de
estiramiento, o
caminar afuera

Reconoce un Logro :
Cada noche, piensa en
una cosa (grande o
pequeña) que hiciste
bien hoy.



Conéctate : Comparte
una risa, un abrazo o
un mensaje corto con
un amigo o ser querido.
La conexión nos llena.

Mantente Nutrido/a :
Come algo que
alimente tu cuerpo,

Sé Amable Contigo
Mismo/a : Reemplaza
la autocritica con una
frase suave como:
"Estoy haciendo lo
mejor que puedo."

Haz una Pausa con
Intención : Antes de
responder a tu hijo en
un momento difícil,
detente, respira y elige
la paciencia.