

Autocuidado para padres





Agenda

Introducción

Objetivos principales

Ideas de autocuidado

Resumen

Preguntas y respuestas



Introducción



Ser padres de un niño con una necesidad especial, ya sea una discapacidad física, un retraso en el aprendizaje, un reto emocional o un trastorno del desarrollo, puede requerir la adquisición de habilidades específicas, como el cuidado o la defensa, y exigir un compromiso de tiempo y energía que puede poner en peligro carreras, matrimonios y conexiones con otros niños.

Aunque las necesidades particulares de cada niño pueden ser distintas, el consejo de los expertos para los padres es el mismo: no dejen que decaiga su propio bienestar físico y mental





“Cuando se es padre de un niño con necesidades especiales, la necesidad de cuidarse a sí mismo es mayor y supone el doble de esfuerzo que para otros padres.”



¿Cómo pueden los padres mantener el autocuidado mientras cuidan de un niño con necesidades especiales?



- Para cualquier persona cuya vida gire en torno a los cuidados, incluidos los padres de niños con necesidades especiales, existen riesgos inherentes que pueden poner en peligro tanto su propio bienestar como el de las personas a las que cuidan. Una gestión insuficiente del propio estrés mientras se cuida a los demás puede provocar agotamiento emocional y sentimientos de impotencia, desesperanza y parálisis. Los expertos aconsejan a los padres' que encuentren una práctica que les funcione, ya sea terapia, ejercicio, mindfulness u otro enfoque.
- Puede provocar sentimientos de culpa, pero los padres cuidadores deben reorientar parte de su energía al autocuidado y recordarse a sí mismos que estos esfuerzos beneficiarán directamente a su hijo.
- Cuando se cría a un niño con necesidades especiales, la necesidad de autocuidado es mayor y supone el doble de esfuerzo que para otros padres.





Efectos en los padres

- Cuidar a un niño con discapacidad supone múltiples retos para los padres, como cargas económicas adicionales para tratar la enfermedad de su hijo, lidiar con el comportamiento problemático del niño y el estigma social asociado a las discapacidades (Baker & Heller, 1996; Lecavalier, Leone, & Wiltz, 2006).
- En consecuencia, los padres de niños con discapacidad a menudo experimentan más síntomas de salud física, afecto negativo y peor bienestar psicológico que los padres que no tienen un hijo con discapacidad (Ha, Hong, Seltzer, & Greenberg, 2008; Seltzer, Greenberg, Floyd, & Hong, 2004; Singer, 2006).



Estudios de investigación encontrados....



- En el contexto de la crianza de un niño con discapacidad, unos pocos estudios encontraron que los padres con mayor apoyo social muestran comportamientos de crianza más positivos (Ceballo & McLoyd, 2002) y niveles más bajos de estrés en la crianza (Smith, Oliver, & Innocenti, 2001).
- En un estudio se identificaron estrategias, como buscar orientación y ayuda de otras personas, compartir con los amigos, depender de las fuentes positivas que se encuentran en las familias, pensar en un día a la vez, intentar aprender el vocabulario sobre la discapacidad del niño, aprender a manejar el sentimiento natural de rabia, frustración y amargura, mantener su perspectiva positiva, encontrar los problemas de gestión relacionados y útiles, aceptar la situación y sentir responsabilidad por su hijo e identificar el hecho de que no están solos en este empeño.



- El afrontamiento religioso, como rezar, ver la fe o la espiritualidad como fuente de consuelo, paz, esperanza y la creencia de que Dios tiene el control de su vida, es otra estrategia utilizada por los padres y cuidadores, mientras que el apoyo social de los profesionales sanitarios y de otros padres en situaciones similares, y el apoyo de familiares cercanos, como cónyuges y abuelos, también se han señalado como estrategias eficaces utilizadas por los padres para afrontar situaciones difíciles en el cuidado de niños con discapacidad.
- El afrontamiento centrado en el problema, en el que los padres se esfuerzan por encontrar soluciones adecuadas a los retos asociados a la discapacidad de su hijo, es otra de las estrategias utilizadas.



Objetivo principal

Aumentar el autocuidado en su vida



Autocuidado



- Autocuidado Definición
- Implica actividades, tareas y prácticas que le ayudan a pensar y sentirse lo mejor posible.



Cómo lo conseguimos



Tiempo

- Sólo necesitas 5 minutos
- Hacer tiempo
- Sin dinero
- Reconsidera tu tiempo

Motivación

- Ser intencionado
- Establecer un objetivo
- Ser honesto



Acción

- Practicar
- No falsificar
- No poner excusas
- Dar prioridad a
- Espontáneo
- Incluye a tus hijos
- Multitarea
- Hacer: hacer una lista, planificar, programar, permitir que otros ayuden



Tipos de autocuidado

1. Autocuidado emocional - Sentimientos positivos
2. Autocuidado mental-Estimulación mental
3. Autocuidado físico-Cuerpo
4. Autocuidado práctico-Limpieza del hogar
5. Autocuidado social-Pasar tiempo con amigos o familiares
6. Autocuidado espiritual-Practicar la asistencia a la iglesia o la oración



Autocuidado diario

- Llame a un amigo
- Elija una canción: RESPETO
- Practicar Mindfulness-OAK app
- Aplicar lociones
- Difundir aceites esenciales
- Eliminar correos electrónicos
- Crear una rutina de maquillaje de 5 minutos
- Saborear una pieza de fruta



Autocuidado diario

- Cree y repita Afirmaciones-Mantengo la calma en situaciones de estrés Soy fuerte
- Abraza a tus hijos
- Haga su cama
- Yoga en 5 minutos
- Añada flores a su casa
- Bebe agua





Autocuidado diario

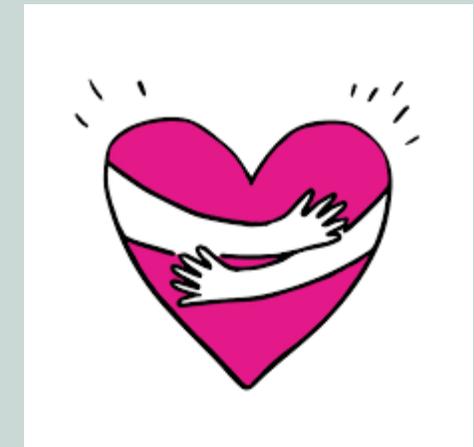
- Encienda una vela y respire
- Haga una pose de poder
- Practique la gratitud
- Come un trozo de chocolate o tu dulce favorito
- Quítate el esmalte de uñas



Autocuidado diario



- Siéntate al aire libre
- Lávese la cara
- Intente escribir libremente
- Reza
- Experimente el automasaje



Autocuidado diario



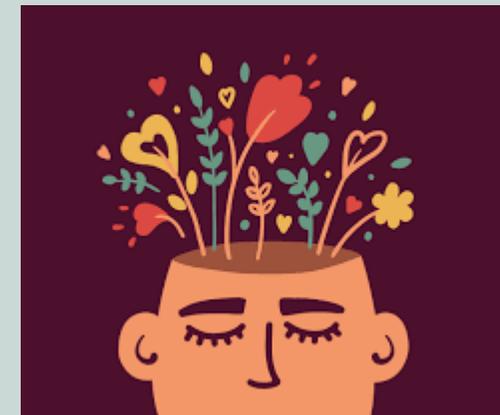
- Prepare una jarra de agua de frutas
- Complete un circuito de piernas o abdominales
- No haga nada
- Abra las ventanas
- Dedique 5 minutos a limpiar



Actividades de 15 minutos



- Dedique 5 minutos a limpiar
- Pintarse las uñas
- Leer un capítulo de un libro
- Hacer un batido saludable
- Utiliza las redes sociales a propósito: citas positivas o vídeos divertidos
- Póngase los pies en remojo
- Escribir un diario
- Disfrute de su café o té
- Envíe una tarjeta
- báñate intencionadamente



Actividades de 15 minutos

- Trabajar el tronco
- Vístete con un conjunto que te guste
- Escuchar música en el coche
- Averigua cuáles son tus desencadenantes y cómo afrontarlos
- Levántate 15 minutos antes
- Hazte una mascarilla facial o capilar
- Tacha algo de tu lista de cosas de hacer
- Haz una lista de amigos con los que mantener el contacto
- Colorea
- baile





Actividades de 15 minutos

- Crear una rutina para irse a la cama
- Maquillate por completo
- Medita
- Aclara tus límites
- Leer un libro espiritual
- Crea un plan para tu colada
- Juega a un juego mental en tu teléfono
- Inicia un mensaje de texto en grupo y planifica una salida nocturna
- Come algo
- Cultiva el pensamiento positivo





Actividades de 30 minutos

- Despejar el desorden
- Salir a dar un paseo
- Ver una comedia
- Planificar las vacaciones
- Planificar las comidas de la semana
- Sacarse el carné de la biblioteca
- Trabajar en un rompecabezas
- Date un tratamiento facial
- Piérdase en un libro



Actividades de 30 minutos



- Añada el cuidado personal a una tarea: ver la televisión mientras dobla la colada.
- Prepare tentempiés saludables
- Elija un objetivo y planifique cómo conseguirlo
- Salga de casa
- Conecta con tu pareja: temas divertidos
- Organiza la ropa para la semana
- Báñate
- Investiga trucos de vida



Actividades de 1 hora



- Tener una reunión familiar de autocuidado
- Asistir a una clase de Zumba
- Queda con un amigo para comer
- Delegue en sus hijos o en su pareja
- Ir a la manicura
- Dormir hasta tarde
- Acudir a una cita con el médico
- Ir a la iglesia o a un lugar de culto
- Desconecte



Actividades de 1 hora



- Date un masaje
- Evalúa cómo encaja el trabajo en tu vida
- Póngase al día con su serie favorita
- Planifique la semana
- Voluntariado
- Ir a la guardería o al parque
- Asistir a terapia o a un grupo de apoyo
- Tener una hora de belleza



Actividades de 1 hora



- Caminar y hablar
- Hacer un autocuidado
- Visite un refugio de animales
- Duerma la siesta
- Ten una mini cita
- Programe sus citas
- Únete a un club de lectura
- Haga eso que siempre quiere hacer
- Vaya de compras solo
- Dé un paseo en bicicleta





Actividades de autocuidado prolongadas 2-4 horas

- Ir al cine o a Netflix
- Ir a una clase de pintura
- Ir a la peluquería y salir después
- Ir de excursión
- Hacer una colada
- Salir por la noche con chicos o chicas
- Crea una sesión de spa en casa
- Ir a una cafetería local
- Conducir y explorar





Actividades de autocuidado prolongadas 2-4 horas



Escuchar música en directo

Ir al spa

Organiza tu armario

Haz algo cultural-Placito Olvera

Ir a bailar

Ponte al día con el trabajo

Diseña y crea un espacio que sea tuyo





Actividades de autocuidado prolongadas 2-4 horas



- Haz un almuerzo madi-pedi con amigos
 - Tener una cita en casa
 - Tener una tarde sin planes
- Hacer ejercicio con amigos y mucho más
 - Limpiar una habitación
 - Cenar en grupo
 - Practicar un deporte



Cuidarse un día o más



- Ir a un museo
- Ir al zoo
- Pasar la noche en un hotel local
- Ir de compras
- Ir a un spa todo el día
- Asistir a una conferencia
- Pasar un fin de semana fuera

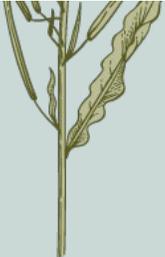


Cuidarse un día o más



- Pasar un día con los amigos
- Crear un proyecto de bricolaje y terminarlo
- Pasar un día activo en la naturaleza
- Visitar a un amigo que vive lejos
- Haz un viaje
- Pasar un día en la piscina
- Ir a la playa
- Hacer un retiro personal
- Aprender algo nuevo (idioma, receta)





Gracias

Recuerde practicar el autocuidado, modelar la regulación emocional y respirar.