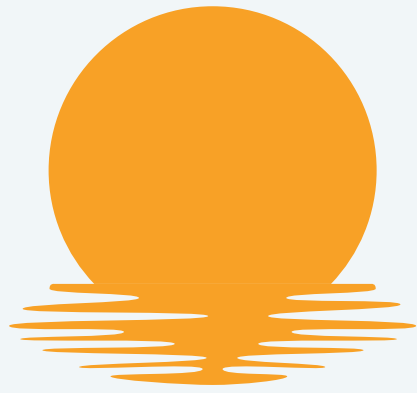


Ready4K

# Consejos de cuidado personal para padres ocupados





**Encontrar el tiempo para atender sus propias necesidades puede ser un desafío para padres, madres y cuidadores atareados, pero es clave para mantener su salud física, mental y emocional.**

**A continuación encontrará algunas actividades sencillas que puede intentar, no importa si solo tiene unos minutos o más para concentrarse en usted.**

# SI TIENE 5 MINUTOS



## Disfrutar un momento de música

¡Ponga su canción favorita! Puede intentar cantarla o, si tiene el espacio, bailar al ritmo de la música.



## Hidratarse para sentirse bien

Tome un descanso y beba un vaso de agua fría. Tomar suficiente agua cada día ayuda al cerebro y al cuerpo a mantenerse sanos. Le ayudará a sentirse con energía y listo para asumir lo que venga.



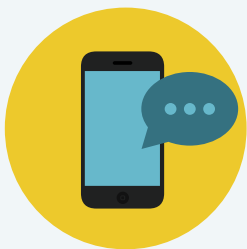
## Detenerse para alabarse

Tome un momento para pensar en algo que ha hecho bien recientemente. ¿Qué fue? ¿Cómo le hizo sentir? Notar y celebrar las pequeñas victorias nos ayuda a prosperar.



## Descansar respirando hondo

Detenerse para estirarse y respirar puede despejar la mente. Inhale respirando hondo y encogiéndose los hombros. Exhale y deje caer los hombros. Vuelva a intentarlo, esta vez estirando los brazos mientras se inhala y dejando caer los hombros mientras se exhala. Repita un par de veces.



## Enviar un mensaje de texto cariñoso

¡Enviar palabras de cariño o compartir algo con alguien que le importe también le ayudará! Alabar a los demás nos ayuda a fijarnos y apreciar las cosas positivas que están sucediendo a nuestro alrededor.

# SI TIENE ENTRE 10 Y 15 MINUTOS



## Leer para relajarse

Acomódese y elija algo para leer. Puede ser cualquier cosa, siempre que a USTED le entretenga.



## Tomar una taza de...

Prepárese un té o café y siéntese a disfrutarlo. Tome un momento para pensar en algo que le hizo feliz o que le dio risa recientemente. ¿Fue algo que hizo su hija? ¿Fue algo que le dijo una amiga?



## Tensarse para calmarse

Aprender a relajar el cuerpo puede aliviar la tensión en momentos estresantes. Empiece en posición sentada o de pie. Respire hondo, tense el cuerpo en la parte inferior y empuje hacia el suelo con los pies. Mientras exhala, relaje los pies y las piernas. Continúe trabajando el cuerpo hacia arriba, inhalando y tensando, luego exhalando y soltando grupos de músculos. Después de relajar los músculos, respire hondo un par de veces. Disfrute la sensación.



## Dar un paseo

Salir afuera y mover el cuerpo es una excelente manera de refrescar la mente. Es particularmente útil si se siente estresado o abrumado. Una vuelta a la esquina en 10 minutos o un paseo por el parque sirven también para darle más energía.



## Escribirlo

Dedique unos diez minutos a escribir lo que pase por su mente. Escribir sus pensamientos y sentimientos en papel es una excelente manera de abordar la preocupación, el estrés y la ansiedad. También puede pensar en momentos en que superó situaciones estresantes de una manera positiva. ¿Qué es lo que le ayudó?

# SI TIENE 30 MINUTOS O MÁS



## Llamar a un amigo

Conversar con alguien que le importa es una herramienta poderosa para manejar los momentos difíciles.

Conectarse con otros le puede hacer sentir menos estresada, menos abrumada o menos sola. Comuníquese por teléfono o por videoconferencia.



## El agua es maravillosa

Tómese una ducha o baño sin apuro. Disfrute la tranquilidad y el silencio del agua mientras respira hondo y se relaja.



## Dormir

Puede ser una siesta breve o acostarse más temprano, pero dormir lo suficiente es clave para el bienestar mental y físico. El sueño recarga el cerebro y el cuerpo, y de esa manera podemos manejar mejor lo que venga.



## ¡Reírse!

La risa genera cambios físicos positivos en el cuerpo. Pasar media hora viendo algo que le hace reír como un programa, una película, un comediante, o leyendo un cómic, le puede aliviar el estrés. Los videos hechos en casa, o las fotos divertidas también sirven. Intente mantener un diario de la risa. Puede anotar cosas que su hija hizo o dijo que le dio risa.



## Ayudar a los demás le ayuda a usted

Cuando dedica su tiempo como voluntario o cuando dona cosas que ya no le sirven, puede elevar su alegría y bienestar. Sentirse conectada a la comunidad de manera significativa puede aumentar su felicidad.