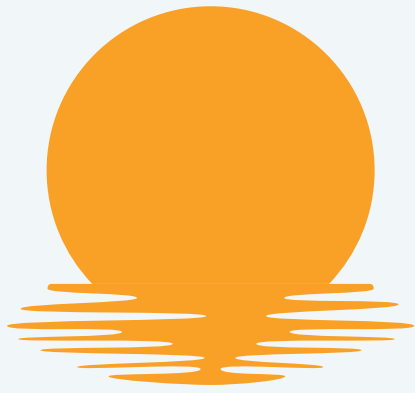


Ready4K

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.