

¡Los padres también necesitan apoyo!

PARA PADRES Y CUIDADORES



Es difícil ayudar a nuestros hijos a sentirse seguros cuando estamos lidiando con nuestro propio miedo, duelo e incertidumbre.



Cuidarse a sí mismo no es egoísmo. Es parte de cuidar a su hijo.



Reconozca sus propias reacciones.

El miedo, el enojo, la tristeza, la ansiedad y el sentirse abrumado son respuestas comprensibles ante un evento traumático.



Tómese la temperatura emocional.

Fíjese cuándo empieza a sentirse abrumado. Permítase tomar un descanso.



Limite la exposición a los medios.

Ver la cobertura o leer las noticias una y otra vez puede aumentar la ansiedad y la angustia. Está bien alejarse un poco.



Manténgase en contacto.

Hable con amigos de confianza, familiares y otros adultos que lo apoyen. No tiene que enfrentar esto solo.



Mantenga sus propias rutinas.

El sueño, las comidas, el movimiento y las actividades que disfruta también son importantes para los padres. Incluso pequeños pasos pueden ayudarle a sentirse más estable y centrado.



Tenga en cuenta lo que su hijo ve y escucha.

Está bien que los niños vean que usted tiene emociones. Muéstreles cómo maneja esos sentimientos de forma sana.



Dedique tiempo a lo que le ayuda a sobrellevar la situación.

- Pase tiempo al aire libre
- Haga ejercicio o mueva el cuerpo
- Practique la respiración profunda o la atención plena
- Haga actividades que disfrute
- Permítase descansar



Pida ayuda cuando la necesite.

Comuníquese con un amigo de confianza, un profesional de salud mental o su proveedor de atención médica. Necesitar apoyo es señal de fortaleza, no de debilidad.



Un recordatorio:

- ✓ Está haciendo lo mejor que puede.
- ✓ Sus sentimientos son válidos.
- ✓ Está bien cuidarse a sí mismo.
- ✓ Su bienestar ayuda a que su hijo se sienta más seguro.
- ✓ No está solo.

Los niños no necesitan padres que estén perfectamente tranquilos.

Necesitan padres que puedan reconocer sus propias emociones, manejarlas de forma sana y mostrarles con el ejemplo que está bien buscar apoyo.

Cuidarse le ayuda a ser la presencia estable y comprensiva que su hijo necesita.