



Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

¡No olvide el cuidado personal!

Cuidar de sí mismo es esencial, especialmente durante la pandemia actual. Aquí hay algunas ideas sobre cómo puede practicar el cuidado personal.

- **Priorice las opciones saludables.** Esto incluye comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, beber suficiente agua y hacer algo de ejercicio.

- **Dedique algo de tiempo para "usted".** Encuentre el momento que funcione mejor y haga algo solo para usted, ya sea tomar un baño, leer su libro favorito o trabajar en un proyecto.

- **Tómese un poco de holgura.** Especialmente durante estos tiempos de incertidumbre, no se castigue por algo que no sale bien o no se hace. En cambio, establezca algunas expectativas realistas.

- **Establezca límites.** Si se siente más estresado después de hablar con ciertas personas, trate de limitar sus conversaciones con ellas. No es necesario que se conecte con esas personas en ese momento si lo hacen sentir peor.

Recuerde, es difícil ayudar a otros de manera efectiva si no se atiende primero usted.

Ayudar a sus Hijos a Sentir Amor Propio

Una forma de combatir el estrés y la lucha por la salud mental que ha provocado el difícil año pasado es practicar el amor propio. Ayudar a sus hijos a sentir amor propio puede disminuir el riesgo de tener problemas de salud mental y puede hacerlos más capaces de manejar el estrés y otros desafíos.

Consejos para Enseñar el Amor Propio

- **Enseñe y modele el diálogo interno positivo.** El diálogo interno positivo puede ayudar a sus hijos a sentirse mejor consigo mismos, especialmente durante los momentos difíciles. Anímelos a usar un lenguaje como "puedo hacer esto" y "aunque esto es difícil, me amo y creo en mí mismo". La repetición del diálogo interno positivo ayudará a sus hijos a creer en sí mismos. Deje que a veces también escuchen su diálogo interno positivo.

- **Elogie el esfuerzo, el progreso y la actitud en lugar de los resultados de cualidades específicas.** Por ejemplo, "estás trabajando muy duro en tu proyecto escolar" y "estás tocando la flauta mejor".

Esto les muestra que pueden amarse a sí mismos pase lo que pase, en lugar de solo si tienen las mejores calificaciones o si son los mejores en un deporte (o lo que sea que perciban que "necesitan" ser para ganarse su propio amor). Felicite con sinceridad y no de manera exagerada.

- **Muestre amor incondicional.** Si les demuestra a sus hijos que los ama sin importar los errores que cometan, ellos pueden aprender a hacer lo mismo.

- **Muéstreles que son importantes.** Algunas formas de hacer esto incluyen ser empático, escuchar cuando hablan y dejar que contribuyan ayudando con las tareas del hogar y dando sus opiniones sobre asuntos familiares. A sus hijos les resultará más fácil amarse a sí mismos si sienten que importan y son importantes.

- **Anímelos a practicar el cuidado personal.** Sus hijos podrán sentir más amor propio cuando comen alimentos saludables, hacen suficiente ejercicio, duermen lo suficiente, etc.