

# Consejos de Autocuidado Para Padres con un Niño en Crisis

## La importancia de cuidar de sí mismo:

Cuidar a un niño o adolescente en crisis es estresante y puede estar drenando física y emocionalmente. Puede haber mucha incertidumbre y miedo. Usted puede sentirse culpable o egoísta reconociendo su propia fatiga. El cuidado de su propia salud y psique le permitirá estar más presente para su hijo y otros seres queridos. También modelará el comportamiento de búsqueda de salud. Recuerde la lección de cualquier vuelo de avión que haya tomado; Póngase primero la máscara de oxígeno antes de ayudar a un niño a ponerse la suya. El autocuidado no es opcional. Algunas sugerencias prácticas para el autocuidado incluyen:

- Comuníquese con familiares y amigos de apoyo, fuentes religiosas o espirituales de apoyo y consuelo. La gente se preocupa. Hablar de sus experiencias, reacciones y sentimientos puede ser muy curativo.
- Reconozca que puede estar "quemando la vela en ambos extremos". Planifique y permita que se "bloquee" en algún momento y obtenga descanso.
- Sea paciente consigo mismo; Usted puede ser distraído y no capaz de funcionar tan eficientemente como de costumbre
- Permita que los demás hagan su parte - acepten ayuda cuando se les ofrece.
- Mantenga su propia buena salud con ejercicio y comidas saludables; Evite entumecer el dolor con exceso de alcohol, cafeína o drogas.
- Participar en el proceso de alivio del estrés, ya sea individualmente o en grupo; Por ejemplo, Mindfulness Meditation, grupos de apoyo de cuidadores o apoyos proporcionados por NAMI Stanislaus.
- Mantén un diario. Escribe en ella si no puedes dormir.
- Ir de paseo (ejercicio) - pero no exagerar.