

## Cuidándose a Sí Mismo

*Antes de poder cuidar a otros, usted debe cuidarse a sí mismo.*

Cuando esté en una situación difícil con su hijo, hágase unas cuantas preguntas:

- ¿Cómo se está sintiendo? ¿Nota su ritmo cardíaco un poco acelerado? ¿Sus expresiones faciales muestran enojo? ¿Tiene los músculos tensos? ¿Siente tristeza o desesperación?
- ¿Cuál es su reacción ante la conducta del niño? ¿Está hartado? ¿Se está diciendo a sí mismo que su niño está haciendo esto a propósito para enfadarlo?
- ¿Cómo está lidiando con la situación? ¿Se está retrayendo? ¿Se está quedando inmóvil? ¿Se está preparando para una pelea?

Si contestó “Sí” a cualquiera de estas preguntas, intente una de las siguientes técnicas para cuidarse mejor a sí mismo. Así está modelando comportamiento que usted quiere que su hijo aprenda.

- **Utilice los Pasos para Calmarse.** Deténgase, Respire, Cuente hasta cuatro, Dese un abrazo, pida ayuda. ¡Pídale a su hijo que le muestre cómo hacerlo!
- **Tómese un descanso.** Asegúrese que su niño esté seguro y luego váyase a otro cuarto. Pídale a otra persona que maneje la situación.
- **Sonría.** Una sonrisa grande (aunque sea falsa) estira y relaja su cara.
- **Estírese.** Tóquese los dedos de sus pies y luego estírese hacia el cielo. Agarre sus manos y estírese más allá de su espalda y de su cabeza. Junte las palmas de sus manos y apriételas tan fuerte como pueda.
- **Dígase una frase favorita.** “Esto también pasará” o “Yo lo puedo hacer”.
- **La acción opuesta.** Haga algo que es lo opuesto a lo que tiene ganas de hacer. ¿Quiere gritar? En su lugar, susurre. ¿Quiere darle unas palmadas a su hijo? En su lugar, abrácelo.

- 
- **Cuídese a sí mismo todos los días.** Descanse mucho. Tome mucha agua. Haga mucho ejercicio y coma muchos alimentos como frutas, verduras y granos enteros. Evite bebidas alcohólicas, productos de repostería y alimentos grasosos.
  - **Acuérdese que no está solo.** El criar niños es un trabajo duro y algunas veces frustrante. Reúnase con otros cuidadores y familias para tener apoyo, diversión y conversación adulta.