



raíces
de bienestar

Tu cuidado es importante: Estrategias para fortalecer la salud emocional de los cuidadores de niños especiales

Ser padre de un niño o niña con capacidades diversas es una experiencia única, pues conlleva responsabilidades difíciles y a la misma vez trae **recompensas** increíbles.

Los padres y cuidadores de niños con discapacidad tienen a requerir de gran perseverancia, paciencia, resistencia, fortaleza, creatividad e ingenio. Además su trabajo y rol como cuidador puede ser **agotador** y desvalorado por muchos, especialmente cuando los cuidadores se enfrentan a la discriminación de sus niños, a la falta de comprensión y a las barreras visibles e invisibles, como es el enfrentar el prejuicio social.

Los cuidadores de niños con capacidades diversas muchas veces olvidan su propio cuidado personal. Y esa falta de enfoque en su cuidado personal puede causar altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y dificultades de la salud mental. **Por eso, acá les recomendamos algunas estrategias de auto-cuidado que no solo le ayudarán a usted, sino también tendrán un efecto positivo en sus niños y en su familia.**

1. Mueva su cuerpo: La actividad física ayuda a mejorar el estado de ánimo, y a manejar el estrés. Algo sencillo como dar una caminata por 10 minutos alrededor de la cuadra, bailar mientras cocina o moverse rápidamente mientras hace sus quehaceres cuenta como ejercicio.

2. **Aprovecha la bondad de tu comunidad:** Dicen que se necesita una aldea para criar a un niño, pero cuando eres un cuidador de un niño con necesidades especiales, otros en tu aldea no necesariamente saben cómo ayudarte. Por lo tanto, **NO tenga pena o miedo y pida ayuda.** Al pedir ayuda, sea específico, por ejemplo: “Pregúntele a su vecina si estaría dispuesta a comprar algunas cosas para usted en el supermercado”. Si a tu amiga le gusta cocinar, “pregúntale si le importaría prepararte un plato que puedas congelar”.

3. **Adquiera el hábito de tomar "tiempo para usted mismo":** Para muchos cuidadores el tomar tiempo para si mismos les hace sentirse culpables o incapaces. Pero entienda que él cuidar a un ser querido es cómo un viaje largo y por lo tanto el descanso en el camino es necesario para poder continuar con la siguiente jornada. El descanso le proveerá más energía y fuerza. Este "tiempo para usted mismo" no tiene que ser muy grande, o algo muy diferente o especial. Lo importante es que lo haga como parte de su rutina diaria. Por ejemplo, cuando maneje de un lugar a otro tome la ruta más pintoresca y disfrute de la vista cuando tenga unos minutos extras, disfrute de su bebida favorita a solas o con plenitud, siéntese en una silla cómoda y cierre sus ojos por unos minutos, o abra la puerta, salga al patio y respire aire fresco. En fin, lo importante es **que la actividad le cause gozo.**

4. **Practique la gratitud:** Uno de los antídotos más poderosos contra el estrés es practicar la gratitud. Puede hacerlo escribiendo en un diario, o asegurándose que todos los días tome un tiempo para orar o rezar unas pocas palabras en las que dé su agradecimiento.

5. **Conéctese con otros:** Hablar o pasar tiempo con otros padres que saben lo que es caminar en sus zapatos es importante. Tome tiempo todos los días para hablar con personas que le escuchen y le entiendan. Conéctese con la naturaleza y si tiene la oportunidad, busque la ayuda de terapeutas, grupos de apoyo o profesionales de la salud emocional.

Recuerde, el cuidarse a usted mismo/a/e le va a ayudar a tener mejor disposición física y mental para cuidar de la mejor manera a sus niños, además le ayudará a tener mayor serenidad, bienestar y paciencia. El cuidar de usted mismo es la base del cuidado de su familia!