

## Consejos para los padres:

# Autocuidado durante la crisis de COVID-19

Esta pandemia pone un exceso de tensión en padres enfrentados con sus propias reacciones, manteniendo el funcionamiento del hogar y dirigiendo el cuidado de los niños durante la cancelación de escuelas. Además de esto, muchos de nosotros estamos preocupados acerca de como la pandemia está afectando el comportamiento de salud de nuestros hijos.

Mientras que hay muchas recomendaciones útiles de como hablar con sus hijos acerca de COVID-19 y de ayudarlos a controlar la ansiedad en este momento, es igualmente importante que usted mismo desarrolle mecanismos saludables para enfrentar la situación. Está bien expresar su preocupación a sus hijos, pero entonces debe mostrarles como tratar estos sentimientos de manera saludable, así ellos también lo pueden hacer.

## Cosas que usted puede empezar hacer ahora

- **Primero y más importante: sea amable con usted mismo.** Es territorio desconocido para la mayoría de nosotros y no se espera que nadie esté al tanto de como hacer las cosas todavía. Vamos a cometer errores, sentirnos estresados, pero todos haremos lo mejor que se pueda.
- **Recuerde estrategias de enfrentar situaciones que le han funcionado en el pasado:** distracción, respiración profunda, ejercicio, meditación, pasatiempos, diálogo interno positivo, listas de reproducción, etc.
- **Establezca metas pequeñas y alcanzables.** Puede ser abrumador pensar en tratar de mantener estas rutinas durante semanas o más. En lugar, concéntrese solo en su plan del día. "Un día a la vez" sigue siendo el dicho sabio del tiempo.
- **Recuerde que usted tiene buenas habilidades de crianza.** Usted a cuidado a sus hijos durante años. ¡Usted puede superarlo! No dude en comunicarse con su red de apoyo para solicitar asesoramiento, desahogarse o hacer una pausa. Si necesita más apoyo, busque ayuda adicional. Mire abajo "Siempre existe ayuda disponible."
- **Encuentre tiempo para usted, incluso si viene en momentos pequeños.** Puede ser increíblemente útil retirarse del ajetreo de la realidad actual para restablecer su cerebro. Salga unos minutos, enciérrese en el baño con un libro, llame a un amigo, lo que sea necesario para relajarlo o ser feliz.
- **Mantener enlaces sociales es esencial tanto para usted como para sus hijos.** Encuentre maneras de mantenerse conectado con amigos y seres queridos. El teléfono, la videoconferencia (Zoom, Skype, WhatsApp, FaceTime, etc.), el correo electrónico e incluso el correo en papel son buenas opciones.

### Siempre existe ayuda disponible.

No tienen que estar en crisis para comunicarse con uno de los recursos a continuación.

Contacte la **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto **ACT al 741741**.

Comuníquese con la **National Suicide Prevention Lifeline** al **1-888-628-9454**