



Fichas para familias:

# Autocuidado: Cuidarnos para cuidar mejor









Subsecretaría de Educación Parvularia

Marzo 2023

# Autocuidado: Cuidarnos para cuidar mejor

La pandemia afectó nuestras vidas de diferentes maneras, sobre todo a quienes estamos a cargo del cuidado de niñas o niños. Durante mucho tiempo, nos sentimos agotados/as o más irritables de lo habitual, tristes o abrumados/as, pudiendo experimentar sentimientos de soledad o impotencia por no tener las cosas bajo nuestro control.

## **Existen muchos sentimientos que surgen**

**comúnmente** cuando la vida se torna demasiado dura. Los sentimientos no los podemos controlar, vienen y van, pero sí podemos hacer cosas que nos ayuden a sentirnos mejor.

**Las mamás, papás y cuidadores tenemos nuestras propias vidas.** No es egoísta hacer cosas para uno

mismo(a). Los adultos cuidamos mejor a los niños y niñas cuando también nos cuidamos a nosotros mismos.

Comprendiendo lo complejo que puede ser encontrar los espacios y las condiciones para acceder a momentos de para nosotros(as) mismos(as), te invitamos a mirar algunas acciones que te pueden ayudar

## ¿Qué podemos hacer para cuidarnos?

- Programe rutinas que incluyan actividades de descanso y placer para usted y con quienes convive.
- Intente realizar actividades útiles para su salud física y mental que estén libres de información negativa.
- Póngase metas diarias realizables que le permitan visualizar que está avanzando.
- Utilice el humor como una forma de enfrentar la situación. Reír genera alivio a la ansiedad y la frustración.

## Cambie lo que usted pueda

Busque formas para sentirse acompañada/o. **Para reducir el estrés y cuidarnos necesitamos tratar de comprender lo que nos está sucediendo.** Encontrar

gente que comprenda y comparta sus problemas puede servir de gran ayuda.

**No guarde dentro, para sí mismo/a , sus pensamientos ni sus emociones.** Encuentre alguien con quien hablar. Una persona que lo escuche con atención le ayudará a ver más claro sus problemas. Mantenga contacto permanente con familia, amigos y personas que considera que pueden ser de gran apoyo.



## Comparta y delegue tareas domésticas y de la crianza de los niños y niñas

**Muchas veces resulta imposible hacer todo a la vez: trabajar, cuidar de los niños y niñas y realizar las tareas domésticas.** Por esto es importante que todos los adultos del hogar, y los niños y niñas, participen progresivamente de dichas actividades, para que así usted también pueda disponer del tiempo para el ocio y la recreación.

## Pida ayuda para aquellas cosas que no pueda cambiar solo

- Cuando siente que está acumulando mucha rabia y tiene temor de hacer daño a sí mismo o a las personas que lo rodean, cálmese y pida ayuda a un amigo/a, pariente o alguna profesional de su confianza.
- La depresión puede tratarse; no desaparece por sí sola. Si se siente deprimido/a, es importante para usted y su familia que busque

y consiga la ayuda que necesita. Para esto:

- Llame a Salud Responde al 600 360 7777 (opción 1).
- Acuda al Centro de Salud más cercano.
- Para más información ingrese a:

[www.crececontigo.gob.cl/tema/auxilio/](http://www.crececontigo.gob.cl/tema/auxilio/)





unicef   
para cada infancia