



Cuidar al cuidador

Queremos invitarte a reflexionar sobre un tema que, en ocasiones, es olvidado y poco atendido. Si las mamás, papás u otras personas adultas cuidadores siempre están cuidando de otros...

¿Quién cuida de ellas o ellos?



¿Te habías puesto a pensar que, cuando estamos en un avión y nos dan indicaciones ante una emergencia, nos dicen que siempre debemos colocarnos primero la mascarilla de oxígeno, y luego ayudemos a los otros? Entonces, ¿por qué no actuamos de igual manera en nuestro día a día?

Reflexionemos:

Las personas adultas que asumen el rol de cuidadoras o cuidadores dedican su tiempo, sus fuerzas y emociones a acompañar a sus hijas, hijos o familiares. Pero también son personas; se cansan, tienen miedos o frustraciones, necesitan tener espacios de disfrute, gozar de tiempo libre y ser contenidos emocionalmente.

Recordemos:

Para acompañar a otras u otros, primero debemos estar bien con nosotras o nosotros mismos. Para que mamás, papás u otros familiares sean los mejores cuidadores para sus hijas e hijos, es necesario desarrollar estrategias que promuevan y acompañen su salud mental y emocional.

Compartimos algunas estrategias para CUIDAR A LA CUIDADORA O AL CUIDADOR:

- Descansar, alimentarse bien y cuidar la salud física.

- Hacer una pausa para reconocer cómo me estoy sintiendo.



- ¡Validar la emoción! Recuerda que todas las emociones son parte de la experiencia humana y es importante reconocerlas, aceptarlas e identificar por qué aparecen, solo así podremos transitarlas para buscar el bienestar.



- Buscar una pasión: un deporte, una actividad física como caminar o bailar, u otro pasatiempo que invite a la expresión: cantar, pintar, etc.

- Pedir ayuda si lo necesita. Conversar con otras personas, recibir apoyo y sentirse acompañada o acompañado es importante para recordar que uno no está sola o solo.



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL