

Guía para un Padre Cuidarse a si Mismo (autocuidado)



Orientación de

Nancy Frumer-Styron, Psi. D

Psicóloga y Directora de Contenido, Red de Padres Valientes (CPN) y madre contribuyente Barbara Swoyer



INTRODUCCION

Una prioridad baja que en realidad es un deber

Es fácil ver al cuidado de uno mismo (autocuidado) como algo de prioridad baja cuando su hijo/a ha sido diagnosticado con una enfermedad seria. Su rol como padre y compañero en criar a su hijo/a ha inesperadamente cambiado. El niño/a tiene necesidades médicas urgentes y complejas; usted está a cargo de coordinar las citas y de proveedores de servicios, y aprender información nueva sobre la enfermedad y el tratamiento médico -todo esto mientras tiene que atender a las necesidades de los otros miembros de la familia, trabajo y/u otras responsabilidades. Separar un tiempo para usted solo/a puede que sea lo primero que se elimina.

Cuando usted se cuida a si mismo, puede cuidar mejor a su hijo/a

Si usted no le presta atención a sus propias necesidades físicas y emocionales, se le va a hacer mucho más difícil cumplir con todas sus responsabilidades. Es normal a veces sentirse triste, enojado e impaciente, pero si está totalmente desgastado, esos sentimientos pueden convertirse totalmente abrumadores e impactar su habilidad de enfocarse. Si no ha dormido o se ha alimentado suficientemente, tal vez no pueda pensar claramente. Va a tener menos energía para poder enfrentarse a los días largos consistiendo de citas médicas, reuniones en la escuela, terapias y cuidar. Puede que se sienta más difícil enfrentar los retos, resolver problemas y mantener controladas sus emociones. Cuando no le queda nada ""en el tanque", es difícil seguir adelante.

(continuado)



**COURAGEOUS
PARENTS
NETWORK**

www.courageousparentsnetwork.org

Mitos sobre Cuidarse a si Mismo (Autocuidado)

A veces ponemos a un lado el cuidarnos diciéndonos cosas que no son necesariamente verdad. Estos son algunos ejemplos comunes.

- No puedo irme del lado de la cama de mi hijo/a
- No hay nadie más que pueda cuidar a mi hijo/a
- Yo soy la única persona que sabe como cuidar a mi hijo/a
- Yo soy la única persona que puede reconfortar a mi hijo/a
- Mi hijo/a se va a sentir abandonado si me voy.
- Cuidarme a mi mismo/a requiere más tiempo, dinero o recursos de los que tengo.
- Sería egoísta de mi parte dejar a mi hijo/a u otros hijos/as para hacer algo para mi.
- No tengo tiempo para cuidarme a mi mismo/a.

Todos estos pensamientos son naturales y se entienden, pero puede ser de ayuda considerar si realmente son verdad y ver como usted podría cambiar su punto de vista.

Si su hijo/a está en el hospital, hay enfermeras y ayudantes cerca cuyo trabajo es mantenerles seguros. Al principio puede que usted sienta que no puede confiar en otras personas - al principio no son conocidos. Pero usted puede retirarse por un rato corto para buscar un café, comida, salir al aire libre o simplemente darse una ducha. Con el tiempo, usted probablemente conocerá y confiará en las enfermeras y ayudantes, de manera que usted puede retirarse del lado de la cama de su hijo/a por un rato.

Si su hijo/a está en la casa, puede que usted tenga un cuidador o miembro de la familia que está en la casa al mismo tiempo. Ellos pueden velar a su hijo/a en lo que usted toma un descanso o hace otra cosa.

Puede que en realidad sea usted la persona que hace que su hijo/a se sienta más cómodo y seguro. Pero eso no quiere decir que usted es la única persona que puede cuidar a su hijo/a. Los niños/as son más resistentes ("resilient") de lo que creemos. Es importante para ambos, usted y su hijo/a que usted pueda retirarse de vez en cuando. La separación puede ser difícil, pero es normal y necesaria, y saludable para ustedes dos. Puede ser que a su hijo/a le agrade tener la compañía, y el acompañamiento, de alguien nuevo.

Su hijo/a no necesariamente se va a sentir abandonado cuando usted salga. Si ellos/as están cognitivamente conscientes, puede que encuentre útil explicarle que usted necesita tener un rato a solas de vez en cuando, para ayudarle a ser el mejor padre que puede ser.

(continuado)

Cuidarse a si mismo no necesita ser por un rato largo o ser caro. Hay muchas cosas que puede hacer que no cuestan nada y le pueden hacer sentirse mejor. Aproveche de los ratos cuando su hijo/a está durmiendo. Tome una siesta cuando el/ella lo hace. O use ese tiempo para hacer algo que lo hace sentir bien. Sea lo que sea que le brinda placer, en eso es lo que debería enfocarse.

Maneras de cuidarse a si mismo (Autocuidado)

Cualquier rato que usted separe para si mismo es una forma de autocuidado y le ayuda a ser un cuidador más paciente y calmado para su hijo/a y familia. Hasta sol ounos cuantos minutos al día pueden ser rejuvenecedores. Estas son algunas maneras de cuidarse.

● Descanso

Todos necesitamos dormir, y más aún cuando estamos en situaciones estresantes. Con el descanso, conseguimos tener más paciencia y perspectiva y podemos resolver mejor los problemas.

● Ejercicio y aire libre

Mantengase activo: vaya al gimnasio, salga a correr , a caminar nade, juegue tenis o golf, mire un video "online" de ejercicio. O tan solo salga afuera y tome un poco de aire libre por unos minutos.

● Yoga

El ejercicio riguroso o estirar los músculos suavemente puede ser calmante y energizante. Toome una clase o mire un video "online", por ejemplo.

● Meditación

Siéntese en silencio o descargue una meditación guiada o una aplicación (app) para meditación diaria.

● Rezo

Algunas personas se siente confortadas al rezar, con o sin una comunidad o líder espiritual. No hay que ser religioso para rezar.

● Terapia

Si le es posible del punto de vista de sus finanzas, hablar con una tercera parte, profesional y neutral, tal como un consejero del duelo, psicólogo, trabajador social u otro terapeuta, puede dar alivio. Líderes espirituales (ministros, curas, rabinos, imams, capellanes, etc.) pueden ser excelentes y sabios oyente, y no cobran por sus servicios. Hablando con alguien que no es miembro de su familia

o amigo, usted puede expresar lo que siente, temores y preocupaciones que tal vez no quiera compartir con alguien más. Un terapeuta bueno le ayudará a reconocer sus fortalezas y buscar soluciones a los problemas. A veces este recurso estará disponible a usted , sin costo, mediante el cuido paleativo o trabajadores sociales.

● Grupo de Apoyo

Grupos de apoyo están disponibles en muchas comunidades, y también "online". Puede ayudar el hablar de sus preocupaciones con otros padres que entienden por lo que usted está pasando.

Muchos grupos relacionados a una enfermedad también ofrecen grupos de discusión "online"^(continuado)

● **Amistades**

Cuidar a un niño/a enfermo puede ser aislante. Pasar un rato con un amigo/a puede ayudarle a reconectarse con el mundo. Compartir sus sentimientos con alguien de su confianza le puede ayudar a sentirse normal. Y también puede ser un alivio escuchar a otro hablar de su vida.

● **Medios**

Películas y videos son todos una buena forma de "escape". Las comedias son particularmente buenas porque le hacen reír, y la risa siempre ayuda. Si le gustan los deportes, ver a sus atletas favoritos, o alentar a sus equipos favoritos pueden proporcionarle diversión.

● **Expresión creativa**

Si a usted le gusta escribir, poner sus sentimientos y preocupaciones en una página puede darle alivio. También le puede ayudar a procesar su experiencia. Usted verá cuanto está haciendo, cuanto está tratando, cuan buen padre está siendo para su hijo/a. Escribir también puede que le ayude ver donde está teniendo problemas y necesite un poco de ayuda adicional. Por otro lado, escribir sobre algo que no está relacionado a su hijo/a puede darle el alivio que necesita. Esto también se aplica a bailar, dibujar, pintar esculpir, hacer una colcha, preparar un álbum de recortes/recuerdos y todas las otras maneras de expresión creativa. Componiendo o simplemente escuchando música también puede ser un alentador.

● **Un tratamiento favorito**

Masaje, acupuntura, manicura, pedicura o recorte del pelo puede hacerle sentirse más normal y agradarle.

● **Comer bien**

La comida es un placer sencillo y es un regalo que usted se hace a si mismo. Le nutre la mente al igual que su cuerpo. Una comida buena le hace sentir mejor y le da energía para enfrentar todo lo que tiene que enfrentar. Ayuda el traer bocadillos (snacks) saludables al hospital para las citas y estadías largas en el hospital. Y dulces (treats) - tales como el bizcochito ocasional- pueden ser una fuente de gran alegría.

● **Ir de compras**

Una pequeña "terapia de compras" puede que sle haga sentir bien. Solo salir de la casa para curiosear en las tiendas pude sentirse como un cambio bueno.

● **Jugar**

Pase el tiempo jugando, acurrucándose y haciendo actividades favoritas.

● **Reconectar con su pareja**

Una caminata, paseo en carro, o hasta ocasionalmente salir una noche puede ayudar que se sientan más conectados. Si siente que la relación está en una condición "frágil", podría considerar hablar juntos con un terapeuta.

● **Pida ayuda**

Pedir ayuda es una señal de fortaleza y es una manera de ayudarle a cuidarse.

Trabajar también puede ser una forma de cuidarse (Autocuidado)

La mayoría de nosotros trabajamos porque necesitamos, o queremos, proveer para nosotros mismos y nuestra familia. Pero para muchos, el trabajo es una parte importante de nuestra identidad. Valorizamos las contribuciones que hacemos; valorizamos a nuestros colegas y colaboraciones. El trabajo también presenta oportunidades de aprender conceptos nuevos y expresarnos de otra manera además de ser padres. Estos pueden ser una forma de autocuidado también.

Algunos padres tienen dificultades con la necesidad - o deseo - de trabajar mientras su hijo/a está enfermo. No hay una respuesta correcta a que hacer en este caso. A menos que usted tenga o pueda negociar un rol donde puede estar en la casa, el trabajo lo va a separar de su hijo/a. Por otro lado, trabajar puede que le ayude a sentir que está ayudando a mantener a su familia y que tiene una rutina fuera de la casa. Una conversación con su supervisor o profesional de recursos humanos puede ayudarle a evaluar como puede ser efectivo en el trabajo mientras está cuidando a su hijo/a.



CONCLUSION

No es un lujo - es una necesidad

No es ser egoísta el cuidarse. Al contrario: cuando usted está saludable y fuerte, está más resistente y mejor preparado para enfrentarse a las demandas y responsabilidades de su vida.