

EJERCICIO:

1. Coloca una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.
2. Inspira el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor.
3. En cada inspiración, dirige el aire a llenar a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.
4. Cuando expires (bota el aire) hazlo lenta y profundamente, observarás como tu mano colocada sobre el estómago se mueve.
5. Consideraciones prácticas: No debes forzar la respiración ni hacerla más rápida. Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.



OTRAS SUGERENCIAS:

Organizar el tiempo

crear un calendario de actividades diarias en conjunto con lo/as niño/as puede ser de gran utilidad.

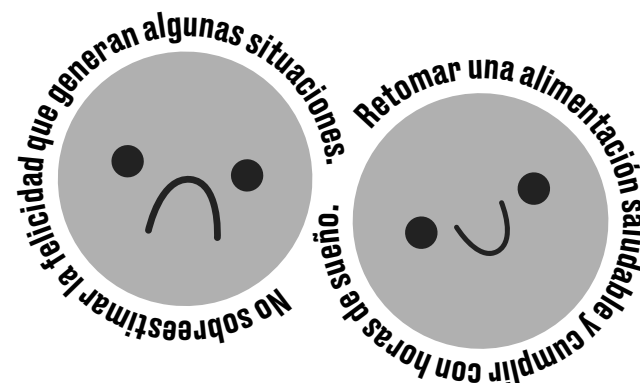
Haz finalmente una única lista con las tareas que debes realizar y las que te gustaría realizar según orden de importancia y tiempo estimado. En nuestro rol como madres, padres y cuidadores/as somos las figuras más importantes con las que los/as niños/as conocen el mundo y aprenden a interactuar en él, somos su soporte emocional, por lo que para poder cumplir este rol de la mejor manera posible es importante ocuparnos primero de nuestro cuidado personal. Con el fin de promover una crianza respetuosa, generando espacios de contención y acompañamiento a la primera infancia.

CARTILLA SOBRE AUTOCAUIDADO CUIDADORES

WWW.LAOTRAEDUCACION.CL

Debido a la Pandemia nos hemos visto expuestos/as a la sobrecarga de trabajos en el hogar; tratando de equilibrar el trabajo laboral, doméstico, y de crianza. Sumado a esto, la incertidumbre de la situación sanitaria, económica, laboral y social despierta diversas emociones que van afectando nuestra salud emocional y mental. Como cuidadores/as principales de niños y niñas en proceso de crecimiento, resulta relevante ocuparnos de nuestra salud emocional; aprender a gestionar nuestras propias emociones e intentar crear un equilibrio que permita sobrellevar esta pandemia de la mejor manera posible.

PERO... ¿CÓMO HACERLO?



A continuación, te mencionamos algunas estrategias:

1. Aceptar realidades: Cuando algo no resulta como esperabas... ¿cómo reaccionas comúnmente?

Cuando nada nos satisface y sometemos continuamente nuestra felicidad a alcanzar ciertas cosas, corremos el riesgo de pasarnos toda la vida esperando un futuro que quizás nunca llegará. Por eso es mejor conocer nuestros propios límites y entender que no siempre todo va a salir acorde a nuestras expectativas. Todo llega a su tiempo.

¿Qué puedo hacer?

No sobreestimar la felicidad que generan algunas situaciones.

No te ahogues en las quejas, es mejor enfocarse en posibles soluciones.

2. Exponer emociones:

Es importante preguntarse frente a cualquier situación el:

CÓMO ME SIENTO?" Busca una manera adecuada para expresar tus emociones sin dañar a nadie.

3. Pedir ayuda:

Siempre hay una necesidad de redes de apoyo.

Es importante reconocer que en cualquier área en la que te estés desempeñando habrá alguien con más conocimiento o experiencia, por eso es necesario aprender a pedir ayuda para crecer y poder ayudar a otras personas.

También, el entender que no sabemos, ni dominamos todo y que hay cosas de las que no podemos hacernos cargo.

4. Hábitos saludables:

Tomar o retomar una alimentación saludable, cumplir con horas de sueño recomendadas, hacer ejercicio físico, tener tiempo libre y descansos.

¿Realizas alguno de los mencionados?

Con estos hábitos muchos aspectos de nuestra vida pueden mejorar en un corto plazo.

5. Relacionarse:

somos seres sociales, necesitamos del/a otro/a.

En la pandemia pueden establecerse relaciones virtuales como por ejemplo las llamadas telefónicas, videollamadas, hablar con otro/a sobre cómo nos sentimos.

EJERCICIOS PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO

ESCUCHA LAS SEÑALES DE ALARMA

Cuando nos exigimos demasiado y nos olvidamos de nuestras necesidades personales, nuestro propio organismo tiene “mecanismos de alarma” que nos indican que está demasiado cansada/o o superada/o por alguna situación, que nuestro cuerpo no puede más y que es el momento de empezar a cuidarse mejor. Conviene aprender a escuchar estas señales de alarma y a tomarlas como indicadores de que debe prestarse más atención.

Algunos ejemplos de estas señales de alarma pueden ser: problemas de sueño, irritabilidad, desinterés, desmotivación, aumento o disminución del apetito, cambios de ánimo, etc.

CONTROL CORPORAL:

Cuando estamos nerviosas o nerviosos nuestro cuerpo también está tenso. Quizás notemos como un nudo en el estómago, o una opresión en el pecho que casi no nos deja respirar, o tengamos tensa la mandíbula o las cervicales, o la cara enrojecida, etc.

Piénsalo bien, ¿DÓNDE NOTAS EN TU CUERPO CUANDO TE ENCUENTRAS NERVIOSA/O?

-De la misma forma, cuando nuestro cuerpo está relajado también nosotros/as nos sentimos así. Por ello, conviene que aprendamos y practiquemos un MÉTODO SENCILLO DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN.