

¿CÓMO...

# me cuido yo para ser el mejor padre o madre posible?

## Consejos para padres y cuidadores

- **Ser padres puede ser demandante, y a menudo agotador.** Por eso es esencial cuidar de nosotros mismos. El autocuidado no es un lujo: es el combustible que se necesita para llevar a cabo el día a día de la crianza. Dedicarte aunque sean unos breves instantes para ti puede hacer una gran diferencia.
- **Es fundamental construir una red de apoyo sólida.** Rodéate de otros adultos que entiendan tus desafíos y te puedan ofrecer ayuda. Esta red podría incluir a tu pareja, familiares, amigos u otros padres de tu comunidad. Comparte responsabilidades, delega tareas y pide ayuda cuando lo necesites.
- **Invertir en tu bienestar no es egoísta: te empodera.** Cuando cuidas de ti mismo puedes ser una madre o un padre más paciente, alegre y presente. También les estarás dando un buen ejemplo a tus hijos, al mostrarles que es importante y saludable cuidar de nosotros mismos.



Escanea para ver el video de este tema.

## 8 consejos para el autocuidado de los padres

1. **Reconoce que ser padre o madre es difícil.** Dedicar un momento a reconocer que la crianza es uno de los trabajos más difíciles que hay, incluso en los buenos momentos. Sé compasivo contigo y recuerda que estás haciendo lo mejor posible.
2. **No descuides tus necesidades básicas.** En el caos diario del cuidado de los niños, es fácil olvidarse de tus propias necesidades. Recuerda dormir lo suficiente, mantenerte hidratado y alimentarte sana y regularmente.
3. **Hay muchas formas de autocuidado.** Cuidar de ti no tiene por qué ser costoso ni requerir mucho tiempo. Comienza de a poco: date un baño o medita cinco minutos antes de dormir. El autocuidado puede ser cualquier cosa que hagas por ti y que te haga sentir bien.
4. **La ayuda es necesaria, pero hay que pedirla.** Los amigos y la familia pueden ayudar mucho, pero lo más probable es que no sepan cómo hacerlo: diles claramente qué necesitas.
5. **Ser un modelo de autocuidado es útil para todos.** Sí, cuidarte bien te ayudará a estar más disponible para tus hijos. Además, les enseñará a ellos a crear hábitos saludables.
6. **Acepta tus límites.** Algo que ayuda a evitar el desgaste (o *burnout*) es comprender que no puedes hacerlo todo. Identifica cuál es tu límite de estrés y evita avergonzarte cada vez que llegues a ese punto.
7. **Encuentra a otros padres con quienes vincularte.** Ya sea a través de redes sociales, grupos de apoyo o actividades extraescolares, trata de encontrar personas que estén en una situación como la tuya. Escuchar qué enfrentan otras familias te puede ayudar y ampliar tu perspectiva.
8. **Pero también mantén el contacto con amigos fuera del círculo de padres.** Te puede hacer sentir bien dedicar tiempo a personas que te conocen más allá de tu rol de padre o madre. Una llamada, una caminata o tomar café juntos te puede ayudar a recordar que ser papá o mamá es solamente una parte de ti, pero que no define tu identidad por completo.

## Para conocer más, revisa estos recursos:

[Por qué el autocuidado es fundamental para la crianza](#)  
Child Mind Institute

[Prevenir el agotamiento de los padres](#)  
Child Mind Institute

[Para los padres y los jóvenes](#)  
Mental Health America

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.