

CUIDARSE A UNO MISMO PARA PODER CUIDAR

¿Te cuidas y reconoces lo que necesitas para sentirte bien?

¿Cómo manejas los momentos en los que la crianza te desborda o sientes que no puedes más?

¿Cuentas con espacios seguros y personas que respetan tus necesidades y con quienes puedes compartir cómo te sientes?

¿Cómo hablas a los demás? ¿Y a ti mismo?

Es normal y sano dudar, angustiarse y cuestionarse.

El autocuidado es la manera en la que una persona se cuida a sí misma: expresando y buscando lo que necesita, desde el respeto.

DIFICULTADES HABITUALES

- Sobrecarga: búsqueda del equilibrio entre trabajo y familia, el estrés y la falta de descanso.
- Falta de apoyo, conflictos familiares y presión socioeconómica.
- Influencias externas: expectativas sociales irreales, la idealización de la maternidad / paternidad y la falta de recursos para afrontar las demandas diarias.
- Factores emocionales: culpa, perfeccionismo y agotamiento físico y emocional.

ESTRATEGIAS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Autocuidado físico

- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Buen descanso.
- Higiene adecuada.
- Evitar consumo de sustancias.

Autocuidado relacional y social

- Mantener vínculos valiosos.
- Rodearse de personas que respetan tus límites.
- Ver a tus amistades.
- Decir “no” cuando lo necesitas.
- Expresar necesidades.
- Pedir ayuda y dejarse cuidar.
- Dar autonomía a los hijos/as.

Autocuidado emocional

- Identificar y expresar emociones.
- Permitirse llorar, enfadarse o estar triste.
- Respetar los propios tiempos.
- Reconocer logros y hablarse bien.
- Tener tiempo a solas.
- Realizar actividades agradables.
- Practicar técnicas de regulación (respiración, pausa consciente...).
- Buscar apoyo profesional

SOMOS MÁS QUE MADRES O PADRES

Puedes permitirte:

- No poder con todo.
- No saber todo sobre tu hijo/a.
- Quedar con tus amistades sin justificarte.
- Sentir lo que sientes.



DIRIGIDO A FAMILIAS

No todo depende de ti, pero eres una gran influencia en la vida de tus hijos/as.

EOEP DE BENAVENTE Y SUBSEDE
DE PUEBLA DE SANABRIA

<http://eoepbenavente.centros.educa.jcyl.es/sitio/>



QUÉ ES SALUD MENTAL

La **salud mental** es un *estado de bienestar* que nos permite reconocer nuestras capacidades y afrontar las dificultades de la vida cotidiana. No significa estar siempre bien o feliz: todas las personas atravesamos momentos de malestar, crisis o duda.

Cualquier persona puede experimentar un problema de salud mental a lo largo de su vida.

Para diferenciar un malestar cotidiano de un problema más serio *es importante valorar*: la frecuencia, la intensidad, la duración y el impacto en el día a día.

La salud mental no puede entenderse solo desde lo individual. Depende de la persona, del entorno y de las relaciones que establece.

Es fundamental normalizarla, hablar de ella con naturalidad y sin estigmas, ya que todos podemos llevar esa mochila invisible.

No puede haber salud sin salud mental.

QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

ASPECTOS QUE DIFICULTAN

- Pautas inadecuadas de crianza (sobrepotección o abandono, falta de normas y límites, estilos educativos demasiado autoritario o demasiado permisivo, falta de control en el uso de las tecnologías)
- Predisposición genética y problemas durante el embarazo
- Desventaja socioeconómica, cultural y exclusión social
- Hábitos familiares negativos (alcohol, drogas, ludopatía, exceso de pantallas...)
- Situaciones traumáticas (fallecimientos, abusos, estrés, ...)
- Falta de estrategias de afrontamiento de las dificultades (bajo nivel de frustración, autoestima desajustada, falta de apoyo y comunicación con el entorno)

ASPECTOS QUE FACILITAN

- Alta autoestima y autoeficacia
- Estrategias de afrontamiento funcionales (afrontar los problemas, apoyo familiar, ...)
- Vínculos seguros familias-hijos/as.
- Coordinación entre diferentes profesionales.
- Implicación familiar en el proceso.
- Expectativas adecuadas sobre el desarrollo de hijos e hijas.
- Buena regulación emocional en los padres y madres.
- Estrés familiar bajo.



CÓMO FOMENTAR UN HOGAR SEGURO EMOCIONALMENTE

Lo que se ve se aprende mejor que lo que solo se oye

Comunicación y vínculo

Debemos mantener una comunicación abierta y respetuosa que fortalezca los vínculos familiares, la expresión emocional y facilite la resolución de conflictos. Para ello debemos:

- Escuchar activamente, sin juzgar ni anticiparse. Respetar sus tiempos cuando hable, con calma, sin alterarte.
- Validar emociones, aunque no siempre se compartan. Comunícate sin culparle y evita frases como “no te pongas triste que me pongo triste yo”
- Hablar tanto de lo positivo como de lo negativo.
- Ser coherente entre lo que se dice y lo que se hace.

Rutinas y límites

- Fomentar su autonomía y establecer rutinas coherentes (de higiene, sueño, hábitos de estudio, tiempo libre...) que puedan adaptarse a las distintas situaciones, pero manteniendo unos límites claros y firmes. Si estos se incumplen reconducirlo sin gritar, alterarte o culpabilizarle, favoreciendo que aprenda a regular sus emociones de una forma positiva.
- Mantener acuerdo entre los adultos sobre estas normas básicas.
- Estar disponible con amor, afecto y atención, respetando su espacio y privacidad y su forma de ser.

Autocuidado

- Dar ejemplo: expresa tus emociones, si te equivocas, discúlpate; pide ayuda si no sabes y afronta los conflictos en común.
- Estar atento a las señales, puede que no te lo cuente (cambios en el estado ánimo, sueño, apetito, conducta, bajada de notas, evitación, etc.)