

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

AUTOCUIDADOS



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

AUTOCUIDADOS

Este término se ha ido incorporando en el vocabulario habitual, puesto que cada vez se le reconoce más importancia, no solo en la vida de las madres y los padres, si no en cualquier persona.

Como indica la propia palabra, consiste en cuidarse a uno mismo/a. Esto adquiere un grado mayor de relevancia cuando, a su vez, esa persona ejerce cuidados a otras. Esta dedicación y cuidado por uno mismo/a permite estar en condiciones óptimas para atender a otras personas.



Desgraciadamente y sin irnos muy lejos, encontramos casos de personas que están dedicadas las 24 horas al cuidado de familiares enfermos y/o dependientes. Es frecuente que estas personas, mayoritariamente mujeres, presenten síntomas de ansiedad, depresión, así como dolor crónico.

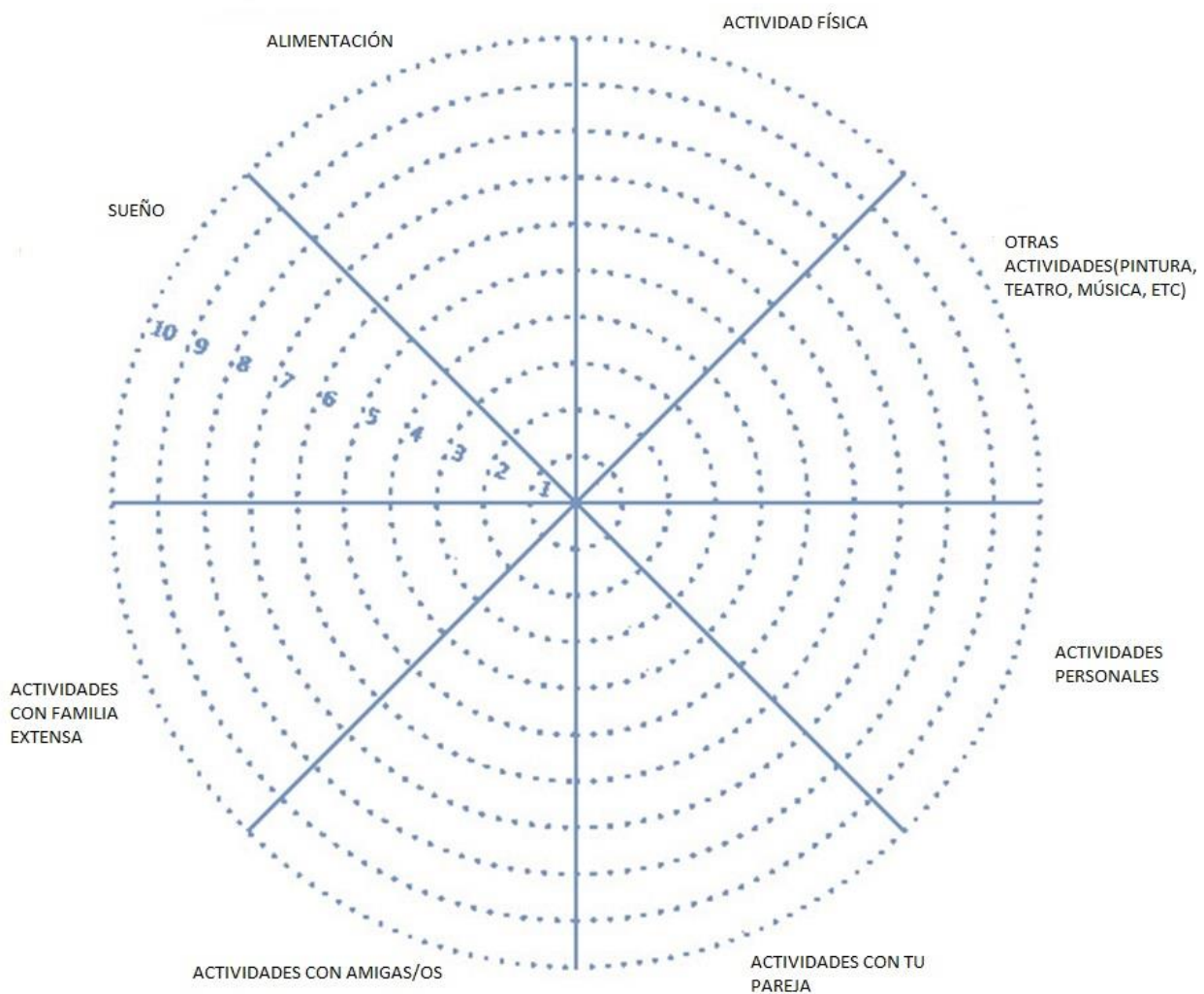
En el ámbito de la maternidad y la paternidad pueden llegar a aparecer este tipo de síntomas, especialmente en los primeros años de vida del niño/a, que es cuando requiere mayor atención. Sin embargo, cuando las criaturas crecen, las dificultades de conciliación laboral y familiar generan situaciones de estrés y muchas veces estas madres y padres reconocen que carecen de “tiempo para uno mismo/a”. Esto no es otra cosa sino poder dedicar tiempo a actividades placenteras de muchos tipos, con y sin compañía (hacer deporte, pasear, practicar algún hobby, etc.).

Por todo esto, los autocuidados es un área que se debe tener en cuenta durante toda la vida, incluso cuando los hijos/as ya son más independientes y no requieren tanta atención.

¿CONOCES LA RUEDA DE LA VIDA?

Esta herramienta se utiliza para trabajar en el área de crecimiento personal, con ella se puede hacer una autoevaluación sencilla y rápida de las distintas áreas de la vida. Cada persona puede reducirla o ampliarla según sus necesidades o preferencias.

Esta rueda puede ser aplicable para valorar nuestros autocuidados. En el siguiente ejemplo que os proponemos hemos elegido las áreas que a continuación explicaremos, pero puedes cambiarlas por otras que se adapten más a tu situación.



Las tres primeras áreas se corresponderían con el cuidado físico y psicológico básico. Sin estas tres necesidades adecuadamente cubiertas, será difícil afrontar la tarea de cuidar a otras personas.

Sueño

La recomendación general estaría en torno a las 7-8 horas. Sin embargo, en el ámbito del sueño se encuentran numerosas diferencias individuales, encontrando personas que no necesitan dormir más de 6 horas, mientras que hay otras que tienen que llegar a las 9 horas para sentirse descansadas. Nadie mejor que uno/a mismo/a para conocer sus necesidades de sueño.

Sin embargo, se dan ocasiones en las que, por mucho que intentemos cumplir con las 8 horas de rigor, podemos tener mala calidad en el sueño o episodios de insomnio.

En el siguiente [enlace](#) podéis encontrar las recomendaciones generales de la Comunidad de Madrid para tener una adecuada higiene del sueño. Es importante hacer hincapié en que la luz que emiten las pantallas del ordenador y los teléfonos móviles, pueden interferir a la hora de conciliar el sueño, por lo que no se recomienda su uso durante la hora o las dos horas antes de irse a dormir.

Alimentación

El área de la nutrición está cobrando mayor importancia en la sociedad. Las personas cada vez somos más conscientes del impacto que tiene una adecuada alimentación en nuestra salud.

Gracias a las redes sociales, muchos profesionales de la nutrición consiguen hacer una importante labor de divulgación en la población general.

Olvídate de la obsoleta pirámide nutricional y prueba a aplicar el método del plato. Este método, al basarse en lo que tiene que incluir cada comida, es más fácil de seguir. Procura que en cada comida y cena la mitad de tu plato se componga de verduras (cuanta más variedad mejor), del resto del plato, un cuarto debe ser de alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres...); el cuarto restante será para alimentos ricos en hidratos de carbono (tubérculos, cereales integrales). Tienes una información bastante completa en este [enlace](#).

Para poder ampliar la información, como en otras ocasiones, os recomendamos el blog de [Mi dieta cojea](#), donde encontraréis un montón de recomendaciones en la alimentación de adultos y niños/as. También en el blog de [El Comidista](#) del diario El País existe una sección con profesionales destacados de la nutrición. Especialmente relevante es la actividad divulgativa en Youtube, en este [enlace](#) tenéis un ejemplo, pero podéis encontrar muchos más.

Actividad física

Otro pilar fundamental para nuestra salud es el ejercicio. No solo se recomienda realizar actividad física cardiovascular, como caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, etc. También se recomienda realizar ejercicios de fuerza, ya sea con material o con el propio peso corporal. En cualquier caso, para favorecer la adherencia y habituarnos, lo principal es escoger una actividad que nos guste. Por mucho que ir al gimnasio nos pueda ofrecer muchos beneficios, si no te gusta nada ir es muy difícil que lo mantengas en el tiempo. Cuando hablamos de hábito nos referimos a algo que realizamos varias veces en semana, no solo cuando terminan las navidades o las vacaciones y vemos que hemos subido de peso. Por ello, dedícale tiempo a buscar una actividad que te guste, será más fácil que la interiorices en tu vida cotidiana. Recuerda también que no hace falta dedicarle muchísimo tiempo o dinero, de nuevo en Youtube, tienes muchos canales que proponen ejercicios que puedes realizar en casa, sin apenas material y dedicándole poco tiempo. En este [enlace](#) tienes un canal que propone tanto ejercicios cardiovasculares como de fuerza, con un calendario que puedes seguir. También hay muchos canales de [yoga](#) o [pilates](#), si prefieres ese tipo de actividades.

Las siguientes áreas se corresponden con las personas con las que realizamos distintas actividades o compartimos ciertos vínculos.

Relación de pareja

El cuidado y atención de los hijos/as deja muchas veces en un segundo plano la relación de pareja. Tener ratos a solas conversando sobre algo que no sea los hijos/as o la organización de la casa se convierte en misión imposible para muchas parejas.

En primer lugar, es esencial dedicar tiempo a una equilibrada corresponsabilidad de los cuidados y las tareas de la casa. Una comunicación fluida al respecto ahorrará posibles tensiones y tirantezas. Si veis que algo no funciona o creéis que el reparto no está equilibrado es preferible sentarse y hablar del tema, tratando de reajustar vuestro sistema organizativo.

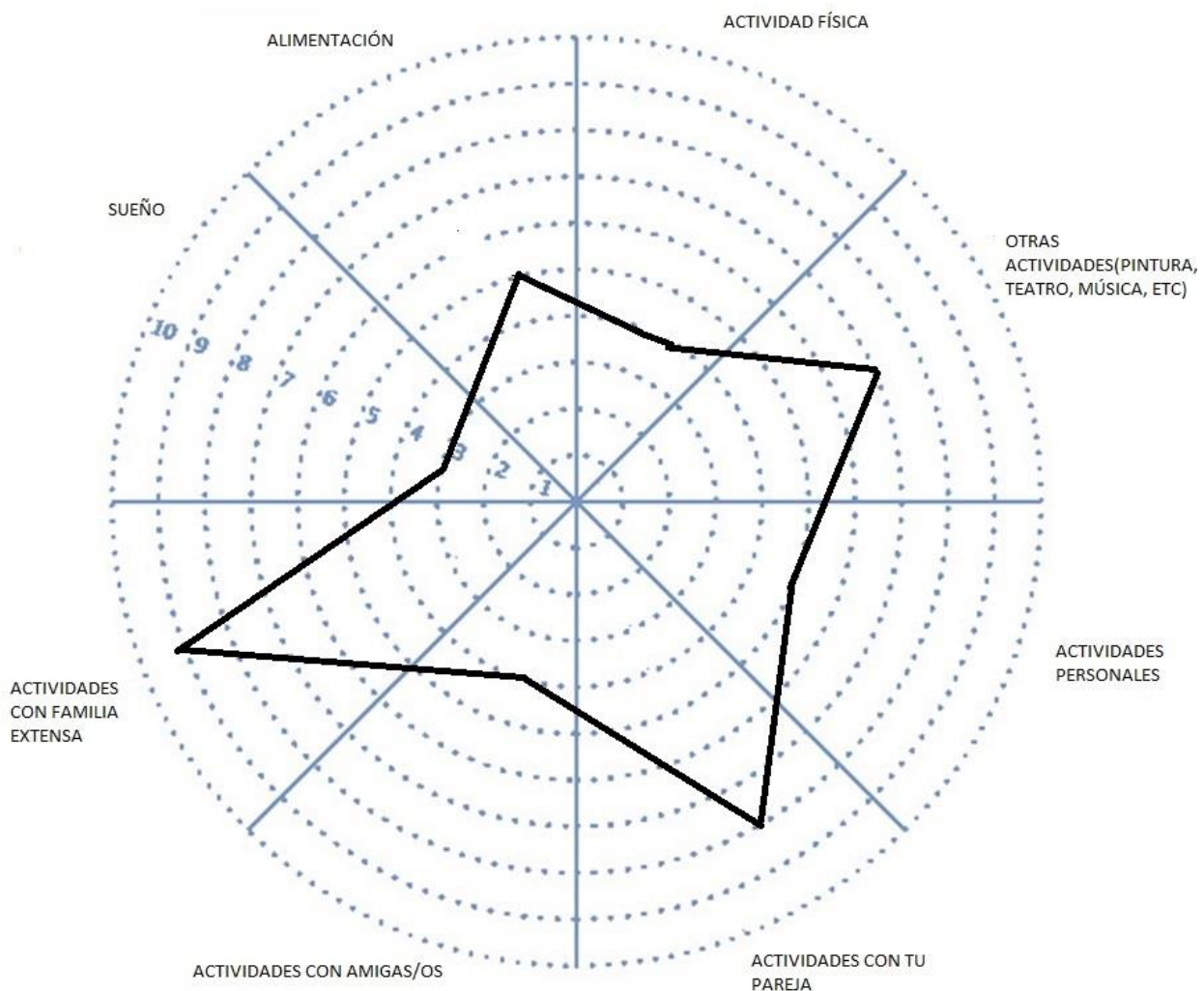
En segundo lugar, esta corresponsabilidad permitirá tiempo para actividades individuales, de las que hablaremos más adelante, pero es necesario buscar apoyos externos (familia, amigos/as, etc.) que puedan procuraros un espacio para cuidar la relación de pareja. Puede ser suficiente dejar a los niños con los abuelos para que podáis salir a cenar un par de veces al mes. Si tenéis amistad con otras parejas con hijos de edades similares, podéis turnaros.

Actividades con amigas/os	<p>No sólo es conveniente dedicar tiempo a amistades comunes con tu pareja, también será beneficioso hacer algún plan de vez en cuando con amigos/as por separado. Puedes irte a tomar un café o a comer con unas amigas mientras tu pareja se queda con los niños/as. La siguiente ocasión será al revés.</p>
Actividades con la familia extensa	<p>En algunos hogares, la familia extensa supone una red de apoyo muy relevante. Será muy beneficioso también para tus hijos/as el poder dedicar tiempo a estar con los abuelos, tíos, primos, etc.</p> <p>Desde pasar unos días de vacaciones, comer un domingo en cada casa, excursiones a la montaña... Todos estos planes familiares serán muy divertidos y reportarán muchas experiencias a la infancia de tus hijos/as, además de enriquecer también tu vida y tus autocuidados mejorando el vínculo con tu familia.</p>
Actividades personales	<p>Además de necesitar tiempo con la pareja, las amistades y la familia, todo el mundo, en mayor o menor medida, necesita tiempo para estar a solas. De nuevo, no hace falta recurrir a masajes caros o estar tres días fuera de casa. A veces simplemente con darnos un paseo de media hora al volver del trabajo puede ser suficiente para desconectar. Puedes aprovechar también, a veces, el rato que le dediques a la actividad física como tiempo también de estar contigo misma/o.</p>
Otro tipo de actividades	<p>Hemos incluido en nuestra rueda un apartado de actividades culturales y artísticas, principalmente. No todas las personas tienen la necesidad de realizar este tipo de actividades pero sí otras. Puedes dedicar esta área a aquello que más te motive. Estas actividades pueden servir dentro de las actividades que se realizan en solitario como con tu pareja, amigos/as, familia...</p>

Y AHORA, ¿CÓMO ME AUTOEVALÚO?

Esta tarea es bastante sencilla, simplemente puntúa cada área que has elegido del 1 al 10 en función de la satisfacción que encuentres en cada una de ellas.

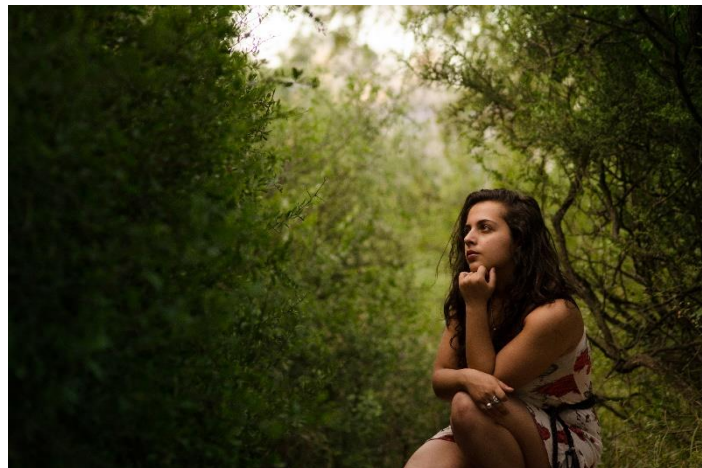
Aquí te dejamos un ejemplo. Como ves, algunas áreas necesitan más mejora que otras. En este caso, sería necesario prestar atención a las áreas del sueño y la actividad física, así como a las actividades con amigos/as. No es necesario que empieces a mejorar todas las áreas de golpe. Puedes empezar por dos o tres que creas que necesitan de mayor atención, más adelante puedes atender a otras áreas con una puntuación más intermedia.



PARA TERMINAR: LA CULPA

Muchas veces las personas que ejercen labores de cuidados, ya sea con sus hijos/as o familiares tienen un sentimiento de culpa cuando realizan actividades relacionadas con los autocuidados; pensando que están siendo egoístas por salir a cenar con sus amigos/as y dejando a los hijos con los abuelos, por ejemplo. Peor aún, puede que piensen que se les va a juzgar por ello.

Para abordar esto, retomamos lo que comentábamos al inicio del documento: es necesario cuidarse a uno mismo/a para poder cuidar a otras personas. La labor de crianza puede resultar agotadora en muchas ocasiones, por lo que todas las personas van a necesitar en algún momento realizar actividades de autocuidados. La frecuencia y la variedad de las mismas va a depender de cada persona.



PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva



2020

MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información sobre este u otros temas relacionados con la educación de tus hijos/as, no dudes en contactar a través de nuestro correo electrónico, whatsapp y/o número de teléfono:

happy@progestion.org - 649 015 926



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

