

CUIDARSE PARA CUIDAR

CUIDAR es un acto de amor y voluntad, donde ponemos lo mejor que tenemos y hacemos todo el acopio de paciencia, tolerancia, aceptación, aunque hay momentos que no es fácil, hay momentos donde las cosas se complican, donde no sabemos “que más hacer” porque es un acto que requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y responsabilidad.

Nuestro papel como adultxs de referencia o cuidadores principales conlleva una atención constante, ya que como bien sabemos y como se entiende la crianza, es el “al acto y la consecuencia de criar: CUIDAR, alimentar y educar a un ser vivo, o producir o desarrollar algo”.

En muchas ocasiones, y sin que seamos conscientes de ello, los cuidadores o figuras de referencia vamos dejando “aparcada” la parcela personal e incluso nuestra salud para hacernos cargo de estos pequeños/as que dependen de nosotros/as. Aquellos que dedican parte de su tiempo al cuidado de otros deben contar con el apoyo adecuado y estar atentos a su propia salud. **Cuidarse y reservar un tiempo para nosotros mismos es fundamental, pero cada uno debe definir qué significa el autocuidado para sí. Es decir, qué aspectos de su vida desea cuidar.**

Poco a poco se van asumiendo nuevas responsabilidades y se empieza a organizar el tiempo y los recursos en torno al pequeño/a que necesita de nuestros cuidados. En mayor o menor medida los padres suelen adaptarse a esta nueva etapa de su vida sin mayor cuestionamiento, como algo que toca.

A partir de la llegada del nuevo miembro de la familia, la vida de los m/padres tal y como antes estaba planteada cambia. La nueva situación puede llevar consigo cambios familiares, laborales, en las relaciones personales, así como en la propia salud física y mental.

Es probable que el cuidador o cuidadora comience a sentir **culpabilidad** por creer que no está ejerciendo bien su labor, que no lo hace como otras personas o tenga una intensa sensación de soledad. El CUIDAR es una experiencia positiva en muchísimos aspectos, nos hace aprender de nosotros mismos, nos gratifica y hace crecer, pero

también “remueve” emocionalmente; podemos usar la negación, podemos congelarlo, mirar hacia otro lado, pero hay momentos más complicados donde se sufre y no se sabe muy bien por que. El sufrimiento se apoya en la no conciencia: “no sé lo que pasa, pero estoy enfadada, me siento agotado, me siento irascible o mala madre, padre”, son de las cosas que más verbalizan los padres.

El no detenernos a analizar nuestro estado emocional equivale muchas veces a movernos dentro de una casa a oscuras, chocando con cosas que incluso nos lastimen sin darnos cuenta de que son; encender algunas bombillas ayuda a discernir, conocerse, encontrar calma como persona y como padre y madre. Podría decirse que cuando somos conscientes del proceso encendemos esas bombillas, son pequeñas, pero nos permiten ver, luego van encendiendo más luces, se van conociendo, saben qué límites tienen y los respetan.

Sabemos que dedicar tiempo para el cuidado personal se vuelve especialmente complejo. Y es porque encontrar tiempo es casi imposible. Por esto el reto está en crearlo, en inventarlo. Sí, **es una cuestión de creatividad**. Se trata de convertir los momentos en los que no haces nada en particular en momentos para el cuidado personal. **Aprender a diferenciar lo importante de lo que no lo es**. Invierte esos minutos y haz algo en tu beneficio. También puedes coger algo de tiempo de otras tareas e invertirlo en ti. Sé creativa y escucha a tu cuerpo. Aprende a relajarte y descansar.

Cuando el agotamiento te consume...

Cuando de tanto cuidar al otro, como foco principal y único (llámese bebé, niño, niña, o a veces un miembro de la familia) uno deja de cuidarse a sí mismo/a comienzan a aparecer señales que indican que algo va mal. Es importante prestar atención a las señales de alerta para poder actuar cuando aparezcan.

Algunos de los signos que podrían indicar cansancio emocional son los siguientes:

- Sensación de sueño o cansancio continuo.
- Sentirse solo o aislado.

- Aumento en el consumo de alimentos, medicamentos.
- Cambios de humor frecuentes y mayor irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Insatisfacción con cosas que anteriormente disfrutaba.

Para cuidar a otrx primero necesito cuidarme yo

Todas las personas tenemos hobbies, aficiones y hábitos que **nos hacen sentirnos bien**. Aunque por sí mismos no parezcan actividades muy importantes, de ellas depende nuestra estabilidad emocional y nuestra salud mental. Hay personas que necesitan poco tiempo para sí mismas, y otras que necesitan mucho. Pero **todas las personas necesitan dedicarse tiempo a sí mismas y practicar las actividades que les hacen sentirse bien, realizadas y felices**. A esto lo llamamos **autocuidado**.

Cuando no practicamos el deporte que nos gusta, no encontramos la forma de cuidarnos, relajarnos o desconectar, y no conseguimos encontrar tiempo para nosotrxs mismxs; nos volvemos personas irritables, perdemos la paciencia fácilmente y tendemos a actuar de forma negativa con mucha más frecuencia.

Lxs niñxs son como esponjas, absorben todos los estados emocionales que captan a su alrededor. Para poder seguir teniendo paciencia, poder ofrecerles siempre la mejor versión de nosotros mismos, enfrentarnos a las pequeñas crisis familiares cotidianas, solucionar los conflictos del día a día y tratarles con respeto en todo momento, **necesitamos dedicarnos algo de tiempo para cuidarnos a nosotros mismos**.

Es fundamental cuidarse a unx mismx para poder sobrellevar la tarea de cuidar a otra persona y más si se trata de los niños y niñas que tienen una frecuente demanda, en la medida que podamos. El autocuidado debe procurarse de forma integral, desde cuidados corporales, emocionales, del estado de ánimo. Cuidarse el cuerpo con el que cuidamos, reciclar las emociones desagradables, “promover un estado de claridad mental y consciencia como vacuna para el sufrimiento excesivo”.

El **autocuidado no es egoísmo**, es sinónimo de bienestar y estabilidad emocional. Conocerse bien a sí mismo y saber cuáles son las cosas que nos gustan y nos hacen sentir mejor, es un síntoma de madurez y responsabilidad.

Pautas en tres niveles: Físico, psíquico y emocional.

1. Practicar ejercicios de control de la activación. Practicar un método sencillo de control de la respiración, cuando se observen alguna de las señales de tensión en su cuerpo, puesto que se consigue una respiración profunda abdominal (ventral o estomacal) que utiliza los pulmones en toda su capacidad funcional, se regula el ritmo de inspiración (toma de aire) / espiración (expulsión de aire). Proporciona una respuesta contraria a la tensión, ya que provoca un estado de hipo activación (disminución del ritmo cardíaco, de la expulsión de CO₂...).
2. Organizar el tiempo. Clasificar las tareas por orden de prioridad y organizar las actividades hará mas llevadero el día y por ende dará mas tranquilidad. Fijar también tiempos de descanso ya que es muy importante que parte de tu tiempo esté dedicado a únicamente a ti.
3. Busca tu espacio. Un espacio para realizar alguna actividad concreta y regular que te distraiga y te contacte contigo mism@, como llamadas con los amigos y amigas, ver una serie, caminar, leer, hacer manualidades, etc. Incorpora en tu rutina diaria alguna actividad o pausa que te relaje y te guste. Recuerda, si no nos cuidamos, ponemos en riesgo nuestro propio bienestar y también el de nuestra familia.
4. Las sensaciones olfativas y visuales también son importantes y contribuyen a nuestro bienestar. Disponer de elementos visuales bonitos y relajantes para posar la vista en ellos durante el día, también nos ayuda a sentirnos bien y relajar nuestra mente. Podemos, por ejemplo, regalarnos flores para decorar un rinconcito del salón y encender velas aromáticas (lejos del alcance de los peques).

5. Aprende a decir que NO sin culpabilizarte y respeta tus límites para que los demás, incluidos los pequeños/as los respeten. Por ejemplo, si mamá o papá necesitan ducharse, o ir al baño es un “momento de ellos”.
6. Pide ayuda. Cuando lo necesites y sientas sobrepasad@, pide a familiares, pareja que te apoye en funciones relacionadas con el cuidado de tus hijos/as. Evitará que te sientas sobrepasad@ o aislad@. Expresar tus sentimientos es fundamental tanto si es bueno como si es malo. Los sentimientos positivos nos acercan a los demás y crean un ambiente confortable. Por otro lado, expresar los sentimientos negativos nos ayuda a impedir que se acumulen y nos provoquen más sufrimiento.
7. Tiempo en pareja: dedicarle tiempo, cuidado y atención a nuestra pareja repercute en su bienestar, en el nuestro y en el de nuestros hijos.
 - Establecer tiempo juntos en las **actividades cotidianas**.
 - Las horas de las comidas deberían ser espacios respetados donde pasar tiempo juntos y en los que la comunicación sea la actividad protagonista ante la mesa. Es un cambio pequeño que exige muy poco esfuerzo y, sin embargo, supone una diferencia enorme.
 - Ver una peli o una serie en casa juntos cuando el/la peque se haya quedado dormido/a, o prepararnos una cena especial para conversar.

Algunas ideas...

- **Respiración abdominal:** Para comenzar, siéntate en una posición cómoda o tumbate boca arriba. Cierra los ojos y coloca las manos sobre el vientre. Inhala a través de su nariz y siente que el vientre se expande como un globo. Exhala y date cuenta de cómo el vientre se acerca a la columna vertebral. Repite varias veces, haciendo que cada ciclo de respiración sea más largo y profundo.
Si te sientes especialmente estresada/o o agitada/o, retén el aire unos segundos después de inhalar y exhalar. Si la primera vez no puedes, no te preocupes. Inténtalo de nuevo. Si lo haces con intención y correctamente, en tres o cuatro respiraciones te habrás calmado. Puedes hacer 3 ciclos de 5 respiraciones abdominales cada uno. Entre ciclo y ciclo, deja un minuto de descanso.
- **Tiempo fuera positivo:** es un tiempo de reflexión respetuoso tanto para los padres como para los hijos, con un objetivo claro: calmar, serenar, y no castigar, para no perder el control de las emociones y poder actuar de forma positiva cuando nos enfrentamos a un conflicto.
- **Frasco de los buenos momentos:** escribimos y metemos un frasco los buenos momentos del día. Cuando esté lleno podemos ir sacando y recordando.
- **Carta a mi yo en los malos momentos:** cuando estés en un buen momento escríbete una carta para cuando tengas un mal momento, puedes releerla cuando no te sientas bien.
- **5x5 - 5 actividades de 5 minutos:** elige 5 actividades y dedícales 5 minutos a cada una de ellas. No tiene por qué ser 5x5, puedes adaptarlo a tu tiempo y puede ser 3x5, 2x10...

Otras herramientas sencillas:

- Pon las piernas en alto. (5 minutos)
- Disfruta de una infusión caliente o un zumo natural. (5 minutos)
- Ir al cuarto de baño para refrescarte la cara con un poco de agua fresca (3 minutos).
- Ver un capítulo de tu serie favorita.
- Leer un capítulo de ese libro que tienes pendiente.
- Tumbarte 10 minutos sobre la cama o el sofá para escuchar música a solas.

- Darte una ducha o tomar un baño de 10 minutos.
- Tomarte 15 minutos para peinarte o arreglarte las uñas.
- Si dispones de más tiempo (pero no del suficiente para ir al gimnasio), también puedes una tabla de ejercicios o practicar yoga en casa.
- Comer un poco de chocolate (tomado con moderación, el chocolate es un antidepresivo y estimulante fantástico).

Enlaces y aplicaciones de interés

- <https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-escritas-gratuitas/>
- <https://ismindfulness.com>
- **Petit Bambou**: aplicación con meditaciones guiadas, tiene una parte gratuita con un programa completo y, de pago, acceso a más programas.
- **Down dog**: aplicación para practicar yoga, hasta el 2 mayo está disponible de forma gratuita. Tienes opción de configurar cómo quieres que sea la sesión: nivel, tiempo, enfocado en una u otra zona, estiramientos y tiempo de savasana (relajación)
- **Burbujas de paz**. Libro de mindfulness para todos. Es un programa de Introducción de mindfulness en la familia. Cada capítulo contiene Información sobre temas relevantes para el mindfulness y varias prácticas que puedes llevar a cabo en solitario, en familia o para niños.