

**E**s importante que nos cuidemos como padres y cuidadores. Cuando hacemos tiempo para nosotros mismos, nos ayuda a ser mejores para aquellos que amamos.

- *Escuchar música.*
- *Leer un libro* – muchas bibliotecas ofrecen bibliotecas de préstamos virtuales para libros electrónicos para su teléfono, computadora portátil y dispositivo digital.
- *Únase a un Club de Libro Virtual* – consulte el sitio web de su biblioteca local o consulte varios recursos en línea.
- *Comience un diario de gratitude* – encuentre tiempo privado cada día para escribir cosas por las que esté agradecido y recuerde que las cosas simples pueden ser lo mejor. Esta también es una gran actividad para enseñar a su hijo.
- *Cree una lista de tareas pendientes* – escoga una cosa al día para abordar y marque la casilla, otórguese crédito. Incluso tomar una siesta puede incluirse en su lista de tareas pendientes.
- *Tómese un descanso de la televisión y otras aplicaciones electrónicas* – tomarse un descanso del mundo exterior la mayor parte del día o un día entero puede darle tiempo al cuerpo para descansar y reiniciarse.
- *No ponga una alarma* – permítase despertarse naturalmente un par de días a la semana.
- *Tome una siesta* – la siesta es buena para todos, jóvenes y mayores. Restaura y rejuvenece.
- *Medita cada día* – practique la atención plena: hay muchos recursos excelentes en línea o simplemente concéntrese en su respiración durante un minuto.
- *Disfrute de una actividad cada día* – tal vez sea la primera taza de café o una ducha caliente o despertarse antes que los demás y escuchar los sonidos al aire libre: aprecie esos momentos tranquilos y permita que formen parte de su rutina.



Citas: Morin, Amy. (2020, January 31). 15 *Self-care strategies for parents*. Verywellfamily. <https://www.verywellfamily.com/self-care-for-parents-4178010>; PEPS. (n.d.). *Self-care for parents*. <https://www.peps.org/ParentResources/by-topic/self-care/self-care-for-parents>; Zero to Three. (2007, February 3). *The importance of caring for yourself during periods of military-related stress*. <https://www.zerotothree.org/resources/35-the-importance-of-caring-for-yourself-during-periods-of-military-related-stress>