

MI BIENESTAR, SU BIENESTAR

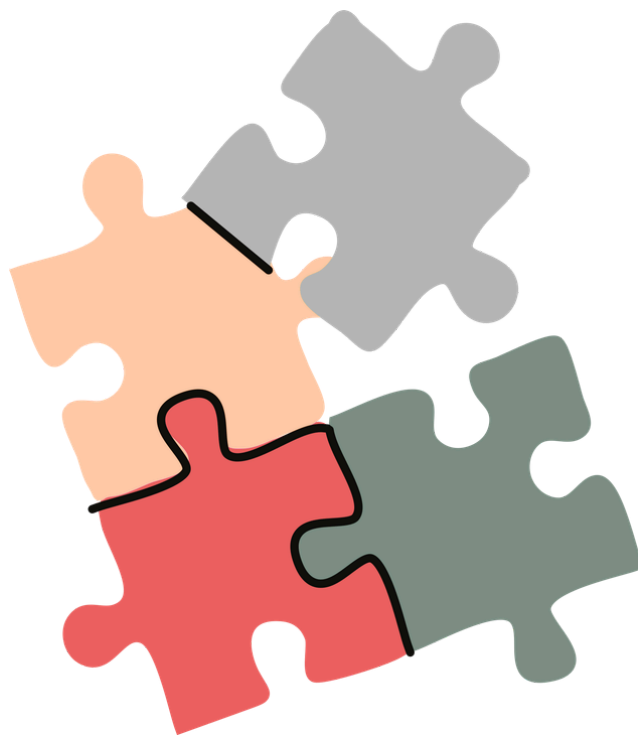
Guía breve de estrategias de apoyo y autocuidado para madres, padres y cuidadores/as de niñas y niños con discapacidad intelectual



Por: María Jose Obando
Jose Santiago Ibarra

Facultad de
Psicología





ÍNDICE

Introducción.....	
Público a quien va dirigido.....	
¿Qué es el autocuidado?.....	
Estrategias afectivas.....	
Estrategias cognitivas.....	
Estrategias conductuales/sociales.....	
Despedida.....	

INTRODUCCIÓN

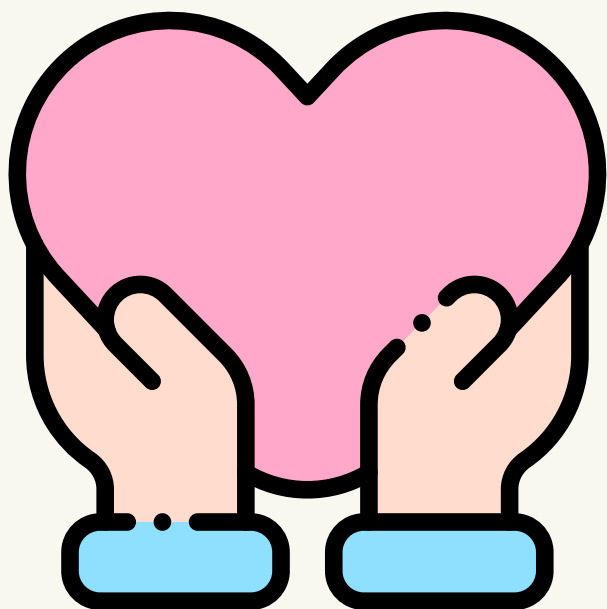
Entendemos que cuidar de un niño o niña con discapacidad intelectual requiere mucha energía y amor.

Esta cartilla ofrece herramientas accesibles basadas en evidencia para apoyar tu bienestar emocional, cognitivo y social.



¿Para quién va dirigida esta cartilla?

Hemos creado esta cartilla breve, para ti, madre, padre y cuidador/a de niñas y niños con discapacidad intelectual.



¿Qué es el autocuidado?

Es todo lo que haces para sentirte bien, mantener tu salud y tener energía para afrontar el día.

Incluye cuidar tus emociones, tu mente, tu cuerpo y tus amistades.



Autocuidado es darte tiempo, atención y apoyo a ti mismo para poder estar bien y cuidar mejor de los demás.

Estrategias afectivas

¿QUÉ SON?

Son herramientas que se enfocan en las emociones, actitudes, motivación y valores para mejorar el bienestar.





Estrategias afectivas



✓ Hablar con otros:

Habla abiertamente de tus emociones

Buscar espacios seguros para compartir experiencias con otros cuidadores.

Entendemos que hablar de las emociones y las sensaciones por las que atraviesas podría ser difícil, sin embargo, es importante para que puedas entender y validar que también hay momentos en los que no todo está bien y hablarlo puede ser liberador.



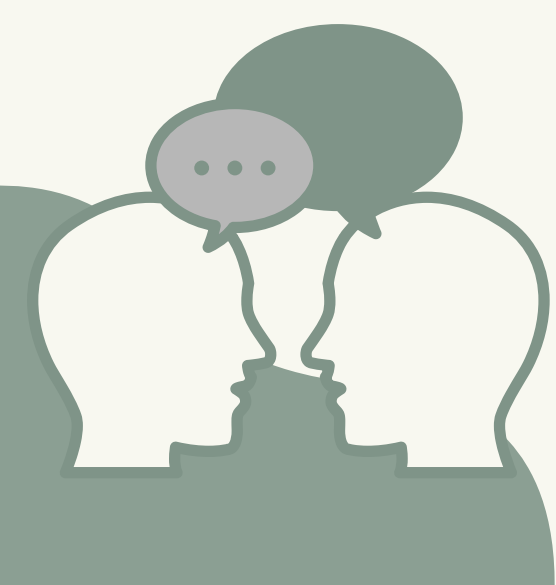


Estrategias afectivas



¿Cómo puedes empezar?

- Busca un momento del día en para preguntarte: "¿Cómo me siento hoy?"
- Escribe tus emociones en un cuaderno personal o piensa en ellas.
- Comparte lo que escribiste o pensaste tus sentimientos con alguien de confianza (otro cuidador, familiar).

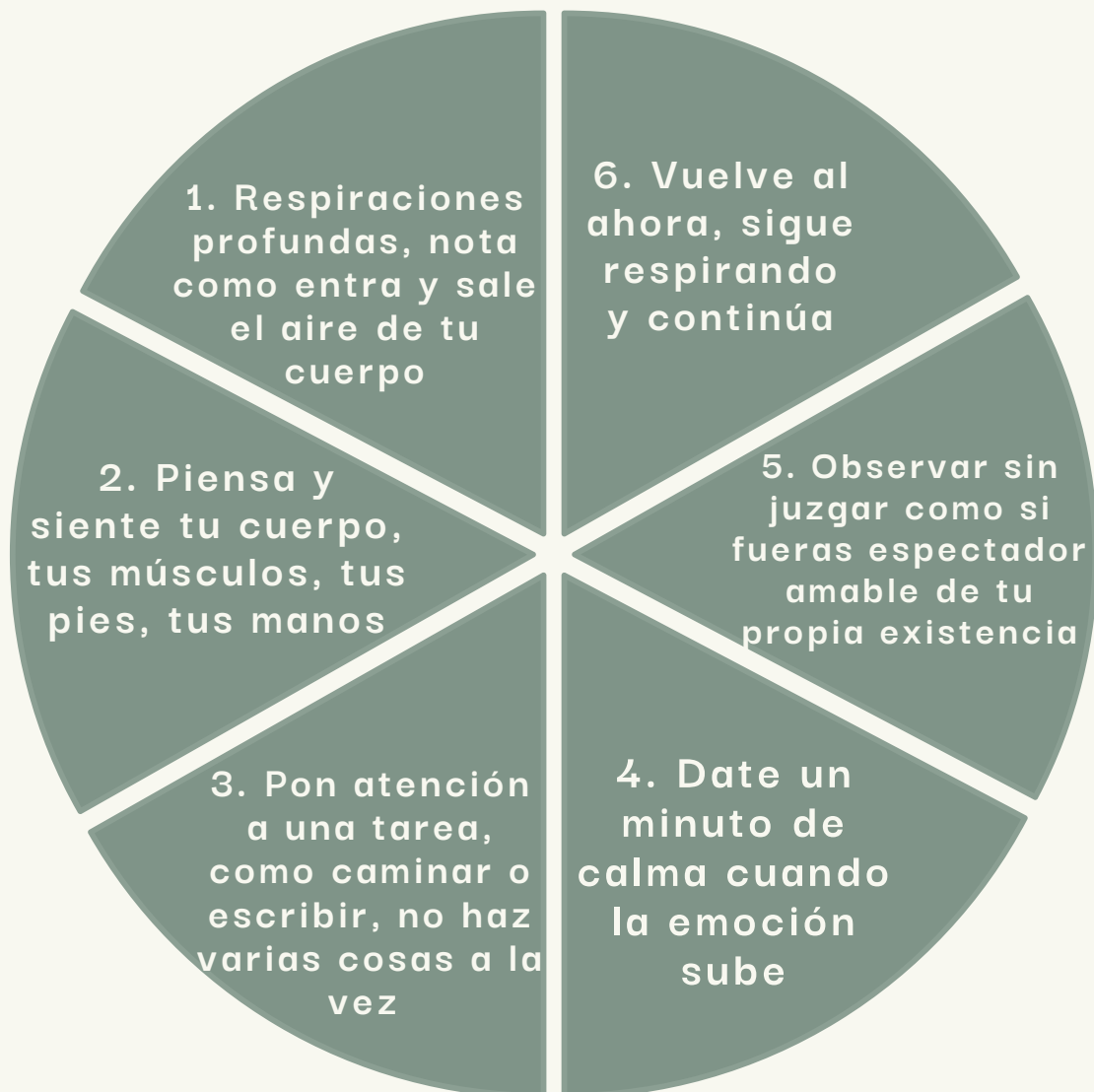


Esta es una manera de empezar a decir eso que piensas. No tengas miedo de sentirte juzgada/o; este es tu momento para expresarte con libertad y decir lo que realmente sientes.

Estrategias afectivas

Mindfulness

Consiste en poner atención al momento presente, sin juzgar lo que sientes o piensas.



Estrategias afectivas

Espacios breves de pausa

Un espacio breve de calma es un momento corto que tomas para respirar, descansar y recuperar energía. Puede durar 1 a 5 minutos. No necesitas silencio total ni un lugar especial, busca un lugar en el que te sientas cómodo/a. Para ello existe una técnica de respiración que te presentaré a continuación.

Técnica de respiración 4-7-8

Esta técnica fue popularizada por el Dr. Andrew Weil que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a conciliar el sueño consiste en tres momentos inhalar, sostener y exhalar.

**Te mereces estos momentos,
¡haces un buen trabajo!**

Estrategias afectivas

Paso a paso: Técnica de respiración 4-7-8



- 1 Siéntate derecho/a o acuéstate en una postura cómoda.
- 2 Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz, contando mentalmente hasta cuatro.
- 3 Mantén el aire en los pulmones mientras cuentas hasta siete.
- 4 Exhala lentamente por la boca, haciendo un sonido suave, contando hasta ocho.
- 5 Repite este ciclo de respiración 4-7-8 entre tres y cuatro veces, o hasta que sientas que tu cuerpo se relaja.

Estrategias cognitivas

¿QUÉ SON?

Son herramientas mentales que usamos para aprender, recordar y comprender mejor la información.



Estrategias cognitivas

Reorientación y búsqueda de equilibrio

Es la capacidad de mirar una situación desde otro punto de vista, encontrando aprendizajes y fortalezas propias.

¿Para que ayuda esto?

- Reduce el estrés
- Aumenta la sensación de control
- Ayuda a entender que el cuidado también trae crecimiento



¿Cómo puedo aplicarlo?

- Pregúntate: "¿Qué puedo aprender de esto?"
- Reconoce tus pequeños avances y los del niño/a, siendo conscientes del proceso mediante un seguimiento en apuntes, así sea escrito o digital.
- Escribe tres cosas que sientes hiciste de buena manera cada día



Estrategias cognitivas

Afrontamiento activo

Es tomar acción para resolver dificultades y no ignorarlas.

¿Para que me sirve?

- Evite que el estrés se acumule
- Te ayuda a organizar el día a día del cuidado



¿Cómo puedo aplicarla?

- Divide los problemas o tareas en pasos más pequeños, ejemplo: organizar el cuarto, primero se recoge lo que esté tirado por ahí, se ponen donde van, se limpia el polvo, se tiende la cama.
- Crea listas simples de tareas que tengas que hacer
- Busca información o apoyo cuando algo no sepas manejar

Estrategias cognitivas

Autocompasión

Trátate con amabilidad en vez de criticarte cuando algo sale mal

¿Cómo me ayuda esto?

- Disminuye la culpa y la autoexigencia
- Te ayuda a ser más amable contigo y el niño o niña.



¿Qué puedo hacer?

- Cambia esos pensamientos negativos como "soy mala madre/mal padre" por "estoy haciendo lo mejor posible con lo que tengo".
- Háblate como le hablarías a un ser querido, con amor y respeto.
- Permítete descansar, no te culpes por eso.

Estrategias cognitivas

Clarificar valores

Es identificar lo que realmente es importante para ti

¿En qué me ayuda?

- Ayuda a tomar mejores decisiones
- Permite actuar desde el propósito, no desde el estrés

Actividad:

Escribe:

"Como madre/padre/cuidador quiero actuar desde..."

Elige 2 o 3 valores principales



Ejemplos de valores



Estrategias cognitivas

Acción comprometida

Haz acciones concretas que reflejen tus valores, aún cuando estés cansado/a o estresado/a

¿En qué me ayuda?

- A mantener la constancia
- Reduce la impulsividad en situaciones difíciles



¿Cómo lo aplico?

- Si tu valor es la paciencia → respira antes de responder.
- Si tu valor es el amor → dedica 5 minutos de juego consciente al día.
- Si tu valor es la calma → haz pausas cuando sientas que vas a explotar.

Estrategias cognitivas

Autodeterminación

Reconoce que tú también tienes metas, necesidades y deseos

¿Esto de qué te sirve?

- Evita el desgaste
- Mejora tu bienestar y tu capacidad para cuidar



¿Cómo lo aplico?

- Define metas pequeñas (lee 10 minutos, medita un rato, camina 5 cuadras, haz un poco de ejercicio, etc).
- Habla con la familia para distribuir las tareas
- No abandones tus intereses personales

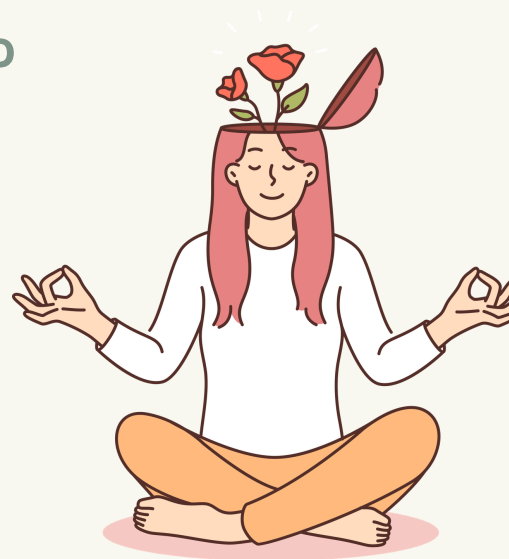
Estrategias cognitivas

Aceptación

Es un componente de ACT que consiste en permitir tus pensamientos y emociones difíciles sin luchar contra ellos.

Actividades:

- Antes de reaccionar, pregúntate: **"Qué estoy sintiendo y por qué"**
- LLeva un pequeño diario donde escribas lo que estas sintiendo en diferentes momentos del día
- Habla con alguien de confianza sobre lo que estás pasando, pensando y sintiendo.



Estrategias sociales y conductuales

¿QUÉ SON?

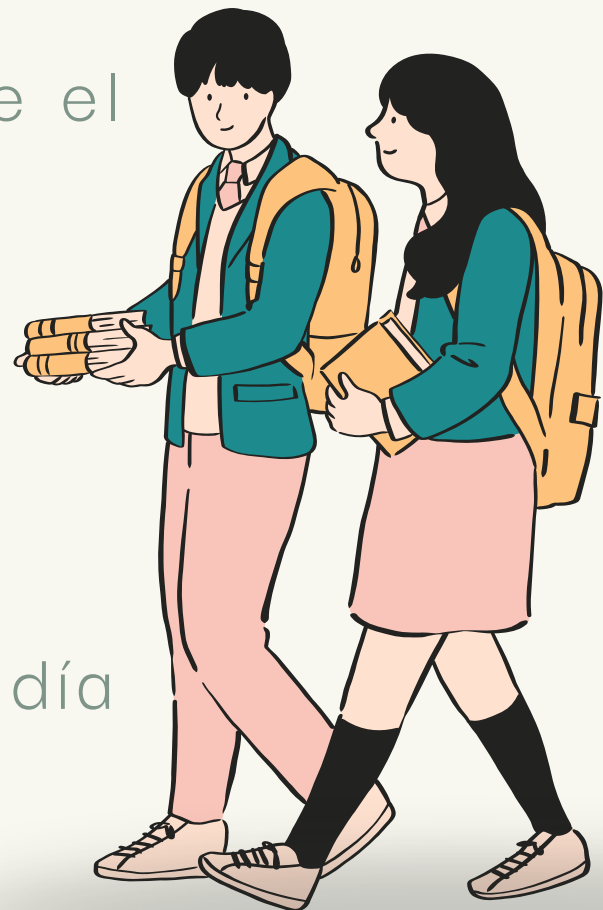
Son herramientas que se enfocan en las acciones que realizas para para modificar, gestionar o controlar tu comportamiento.



Implementar acciones concretas para reducir el estrés

¿Como hacerlo?

- Crear una rutina de descanso corta durante el día.
- Realizar pausas para respirar o caminar.
- Planear una actividad placentera breve cada día (tomar algo, escuchar música, etc.).



Estrategias sociales y conductuales

ESTABLECE RUTINAS PARA TI

¿Cómo lo harás?

- Define horarios aproximados para dormir, comer y descansar.
- Mantén al menos una actividad diaria fija solo para ti (aunque sea breve).
- Recuerda: una rutina sencilla reduce el cansancio mental.



Estrategias sociales y conductuales

Pedir ayuda cuando se necesita

¿Cómo lo hago?

- Dí claramente: **"Necesito apoyo con..."**, **"¿Podrías encargarte de esto un momento?"**
- Reparte las tareas del hogar entre los miembros de tu familia.
- Habla abiertamente de lo que sientes que está siendo difícil.



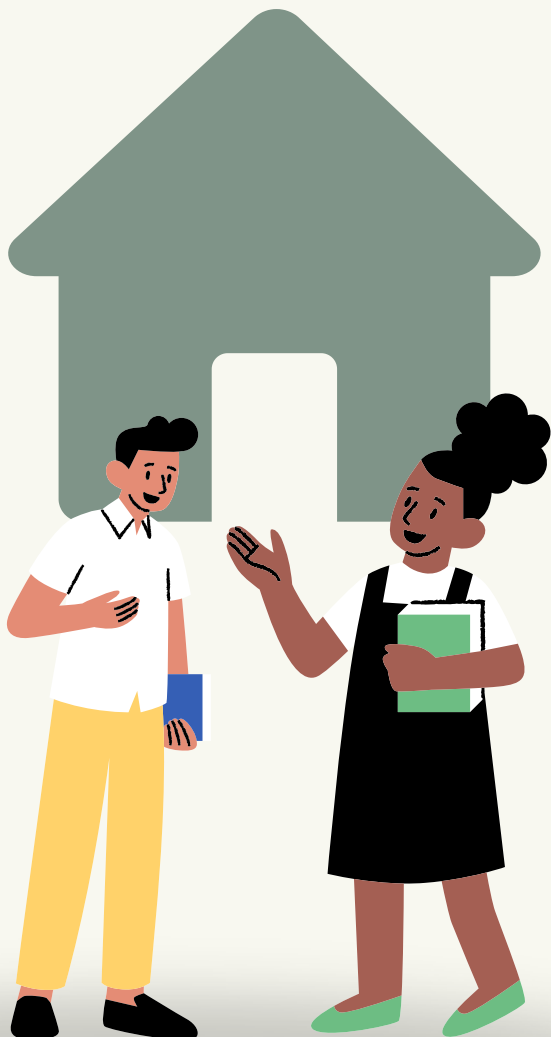
¿En qué te ayuda?

- Reduce la carga diaria.
- Permite que tengas momentos de descanso (respiro).
- Previene el agotamiento y la irritabilidad, favoreciendo un ambiente más estable para el/la niño/a.



Estrategias sociales y conductuales

Compartir responsabilidades dentro del hogar



¿Cómo lo hago?

- Haz una lista de tareas de la semana.
- Define quién se encarga de cada actividad.
- Rotar turnos para actividades de alta demanda (como acompañar en las tareas, las citas o las rutinas).

Participar en redes de apoyo (formales e informales)

¿Como hacerlo?

Participar en grupos de padres de tu comunidad o colegio.

Asistir a talleres, programas o charlas.

¿En qué te ayuda?

Mejora el estado emocional y la capacidad de afrontar dificultades.



Asiste a grupos con otros cuidadores

¿Como hacerlo?

Hablar con otras personas
que viven situaciones
similares.

Compartir historias, dudas
y logros del día a día.

Escuchar cómo otros
resuelven retos del
comportamiento.



Despedida

Espero que te haya sido de mucha ayuda, no te olvides que para cuidar de otro, deben iniciar cuidándote a ti mismo.

Si sientes que necesitas una ayuda extra, no dudes en consultar con un profesional de la salud mental

