

# AUTOUIDADO/AUTOAYUDA

(HELPING PARENTS WITH WHAT THEY NEED SELF-CARE/SELF-HELP)

## LO QUE NECESITA MOSTRAR COMO SU MEJOR VERSIÓN

Cuidar a sus hijos y su familia es una gran responsabilidad, y usted no podría hacerlo tan bien como quisiera sin cuidarse a sí mismo. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle.

¿De qué estoy agradecido?



**TIEMPO PARA USTED** • Dedique 15 minutos al día para usted. Haga algo que disfrute.

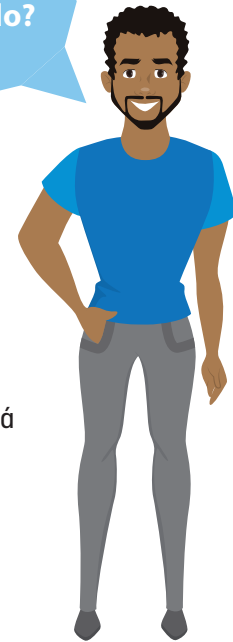
**SEA AMABLE CON USTED MISMO/A** • Practique el reconocimiento de usted como persona y autoconversaciones positivas.

**ESTABLEZCA SU PROPIAS PRIORIDADES** • No puede hacer todo, y está bien decir "no" a las cosas.

**PRACTIQUE LA GRATITUD** • Identifique las cosas que salen bien.

**PRACTIQUE HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES** • Establezca una buena rutina para la hora de acostarse, limite el tiempo de pantalla antes de acostarse.

**COMA SALUDABLE** • Recuerde, lo que pone en su cuerpo afecta cómo se siente.




✂

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

 children.wi.gov

COMPLETE • RECORTE • MANTENGA A MANO

**ESCRIBA SU PROPIA TARJETA** • Enumere 3 cosas que puede hacer para cuidarse usted mismo/a.

**SEA CUIDADOSO/A CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y LA TECNOLOGÍA.** • Limite los teléfonos, dispositivos, computadoras y tome un descanso de la pantalla.

**SEA REALISTA** • Tenga expectativas manejables para usted mismo/a.

**ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA** • Haga una lista de las personas a quienes puede llamar o contactar cuando lo necesite.

### Recursos:

- [Recursos de autocuidado para adultos – Head Start](#)
- [Factores de Protección – Junta de Prevención de Abuso y Negligencia Infantil](#)



Necesidades inmediatas para abordar el COVID-19 para bebés y niños pequeños | children.wi.gov