UMass Chan
MEDICAL SCHOOL

For Families or Caregivers: Self-Care is Putting on YOUR Oxygen Mask First [English and Spanish versions]

Item Type	Transitions ACR
Authors	ACR, Transitions
DOI	10.7191/pib.1135
Rights	Copyright 2019 University of Massachusetts Medical School
Download date	29/03/2024 16:17:19
Item License	http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.14038/44258

Para Familias o Cuidadores:
Autocuidado es Ponerse su Máscara de Oxígeno Primero

Hoja de Consejos de Consejería Familiar

Tip Sheet 17 | Transitions to Adulthood Center for Research | Agosto 2019

¿ALGUNA VEZ LO HAS PENSADO?

No tengo tiempo para ponerme primero

Me siento culpable cuidándome antes que a los demás

Todo es culpa mía.

Siento que no hay no luz al final del túnel

Me siento egoísta poniéndome primero

Estoy avergonzada de no poder controlarlo todo

Estoy exhausto y cansado de todo el drama

No tengo a nadie con quien pueda contar ni a quien pedir ayuda

Siempre me siento tan sola y aislada

¿Por qué me debo poner la máscara de oxígeno yo primero?

El cuidado personal es importante

Durante las instrucciones antes de vuelo, los asistentes de vuelo dicen a los pasajeros que en caso de emergencia deben ponerse su propia mascara de oxígeno primero antes de ayudar a los niños, porque de lo contrario el pasajero se quedará sin oxígeno y no podrá ayudar a nadie. Esto es cierto cuando se trata del cuidado personal porque ponerse primero es un acto desinteresado y una prioridad. Si no te cuidas, no puedes ayudar a los demás. Ser un cuidador para alguien con un problema de salud mental puede ser muy difícil, pero debes tomar un poco de tiempo para ti mismo. ¡El autocuidado personal puede empezar con solo 5 minutos al día!

Cuando practicas el cuidado personal, puedes:

- Sentirte más tranquila
- Sentirte más enraizado
- Sentirte más enérgica
- Sentirte más saludable
- Dormir mejor
- Comer mejor
- Ser más fácil manejar las relaciones
- Tener menos ansiedad o menos pensamientos negativos
- Sentirte mejor y capaz de hacer frente a los retos

image credit: rawpixel.com

El autocuidado no viene en un solo tamaño para todos y lo que funciona para ti puede no trabajar para tu amigo, pero es lo que funciona para ti lo que es importante. Te revive porque apoya tu salud física, mental y espiritual. Sacar tiempo para el autocuidado puede ser difícil, pero vale la pena. Desarrollar un nuevo hábito o rutina requiere tiempo. La investigación ha demostrado que se necesitan al menos 2 meses para hacer de un comportamiento un hábito. Y hay que persistir porque la misma investigación ha demostrado que si pierdes un día, eso no afectará hacer del autocuidado un hábito.

Hacer tiempo para el autocuidado

- Despierta 5 minutos antes de lo normal
- Mira cómo pasas tu tiempo y ve dónde desperdicias tiempo haciendo algo que no beneficia tu salud mental, física o espiritual y rompe ese hábito
- Da un paseo breve en el trabajo
- Pon en tu horario “tiempo para mí” y hazlo
- Elije la actividad de cuidado personal o área que sea más importante para ti y concéntrate en ella
- Planifica grandes actividades de autocuidado como acampar, ir de compras, citas, clases, viajes, masajes, lo que funcione para ti

5 Minute Self-Care Ideas...

- ☐ Respira profundamente
- ☐ Aprieta una bola de estrés
- ☐ Telefonea o textea a un/a amigo/a
- ☐ Haz un poco de yoga
- ☐ Tararea una melodía o canta una canción
- ☐ Ve un video
- ☐ Acurruca a tu mascota
- ☐ Escucha tu canción favorita
- ☐ Medita o haz un ejercicio de atención plena rápido
- ☐ Date un antojo
- ☐ Escribe en un diario
- ☐ Piensa en 3 cosas por las que estás agradecido/a
- ☐ Participa en grupos de apoyo en línea o presencial
- ☐ Mira por la ventana
- ☐ Di no a algo hoy
- ☐ Desenchúfate de internet
- ☐ Enumera 1 cosa que has logrado hoy
- ☐ Hojea una revista
- ☐ Enciende una vela o usa un difusor de aceite esencial

Añade tus propias ideas a continuación

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Algunas actividades cuando tienes un poco más de tiempo...

- ☐ Da un paseo
- ☐ Escucha un audiolibro o podcast
- ☐ Pasa tiempo en la naturaleza
- ☐ Juega con tu mascota
- ☐ Mira un video o película que disfrutas
- ☐ Toma un baño o ducha
- ☐ Lee un libro
- ☐ Toma una siesta
- ☐ Haz ejercicio
- ☐ Únete a una actividad en equipo
- ☐ Empieza un nuevo pasatiempo o toma una clase
- ☐ Haz de voluntario
- ☐ Juega un juego
- ☐ Cuida tus necesidades espirituales

Añade tus propias ideas a continuación

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

image credit: rawpixel.com

Organizaciones de Padres y grupos de apoyo

- Asociación para la Salud Mental Infantil (ACMH): http://www.acmh-mi.org/
- Foundación Bipolar infantil y adolescente: http://www.bpkids.org/
- Red de salud mental de niños (CMHN): https://www.cmhnetwork.org/
- Federación para Niños con Necesidades Especiales: https://fcsn.org/
- Voces Familiares: http://familyvoices.org/
- FREDLA: https://www.fredla.org/
- NAMI: https://www.nami.org/
- NAMI Educación y Apoyo Familiar: https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Public-Policy/Family-Education-and-Support
- NAMI Famila-A-Familia: https://www. nami.org/Find-Support/NAMI-Programs/NAMI-Family-to-Family
- NAMI Groupos de Apoyo Familiar: https://www.nami.org/Find-Support/NAMI-Programs/Nami-Family-Support-Group
- Federación Nacional de Familias para Salud Mental Infantil (NFFCMH): https://www.ffcmh.org/
- Liga de Defensa de Padres/Profesionales (PPAL): http://ppal.net/blog
- Padres ayudando a padres: https://www.parentshelpingparents.org/

RECURSOS SOBRE AUTOCUIDADO

- Mentes Activas: https://www.activeminds.org/about-mental-health/self-care
- Crearuna familia fuerte: https://growastrongfamily.org/
- Mayo Clinic: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784
- Alianza Nacional para la Salud Mental (NAMI): https://www.nami.org/Find-Support/Family-Members-and-Caregivers/Taking-Care-of-Yourself
- Asociación Nacional de trastornos alimenticios (NEDA): https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/selfcare- tips-for-caregivers-world-ed-day
- Psych Central, Caregiver Burnout: La Importancia del autociidado: https://psychcentral.com/lib/caregiver-burnout-the-importance-of-self-care

El contenido de esta hoja de consejos fue desarrollado bajo una subvención con fondos del Instituto Nacional de discapacidad, vida independiente, y Rehabilitación de Investigación y del Centro de Servicios de Salud Mental de la Administración de Servicios de abuso de sustancias y Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (LCA Grant #90RT5031, The Learning and Working Transitions RRTC). NIDILRR es un centro de la Administración para la vida comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja de consejos no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, o SAMHSA y no se debe asumir respaldo del gobierno federal.

Cita sugerida: Junta Asesora de la Familia de la ACR de transiciones. (2019). Para familias o cuidadores: Cuidado personal: Primero, se debe ponerla máscara de oxígeno. Worcester, MA: Universidad de Massachusetts Escuela médica, Departamento de Psiquiatría, implementación Ciencia y práctica avances Centro de Investigación (iSPARC), transiciones a la edad adulta Centro de Investigación.