Notas y reflexión

Este diario está diseñado para proporcionar un espacio en donde registrar pensamientos, experiencias y reflexiones relacionadas con el cuidado y su viaje personal. Documentar sus pensamientos puede servirle como desahogo terapéutico y como forma de dar seguimiento a sus progresos y desafíos. Siéntase libre de utilizar este espacio para reflexiones personales, objetivos, retos y estrategias de autocuidado.

Temas de reflexión:

- ¿Cómo le afectaron emocional y físicamente los retos de hoy?
- ¿Cuáles fueron los momentos de alegría o logro que experimentó hoy?
- ¿Qué estrategias o mecanismos de afrontamiento le ayudaron a sortear las situaciones difíciles?
- Reflexione sobre su crecimiento personal desde que comenzó este viaje de cuidador.
- Describa una interacción con su hijo(a) que le haya llegado al corazón.
- ¿Cómo han evolucionado sus perspectivas y prioridades desde que se convirtió en padre o madre?
- Escriba sobre un momento en el que se sintió abrumado y cómo manejó esos sentimientos.
- ¿Qué actividades de autocuidado ha realizado hoy y cómo lo han hecho sentir?
- Comparta un recuerdo o un evento que le haya hecho sentirse orgulloso de los progresos de su hijo(a). Escriba una carta a su yo futuro, ofreciéndole palabras de ánimo y consejos.

Notas:

Compasión por Fatiga y Cuidados:

Como padres de niños(as) con necesidades médicas y educativas adicionales es habitual experimentar fatiga por compasión, un estado de agotamiento emocional y físico debido a las exigencias del cuidado. Es muy importante reconocer y tratar estos sentimientos para mantener su bienestar.

Reconozca las señales:

- Agotamiento emocional
- Retraimiento de los seres queridos
- Disminución de la empatía y la paciencia
- Sentimientos de impotencia y culpabilidad

Autocuidado:

- Dé prioridad a las actividades de autocuidado que le gusten.
- Establezca límites y dedíquese tiempo para usted mismo.
- Busque un sustituto para poder tomarse descansos cuando lo necesite.

Busque apoyo:

- Póngase en contacto con otros padres con necesidades especiales o con grupos de apoyo.
- Considere la terapia individual o el asesoramiento.
- Apóyese en familiares y amigos para obtener apoyo emocional.

Acepte las imperfecciones:

- Comprenda que nadie es el cuidador perfecto.
- Celebre las pequeñas victorias y los progresos.

Ayuda profesional:

- Acuda a profesionales de la salud mental especializados en cuestiones relacionadas con el cuidado.
- Encuentre apoyo para su salud mental en https://www.in.gov/bewellindiana/.

**Nota: Cuidarse a usted mismo le permite proporcionar mejores cuidados a su hijo(a). Reconocer que puede necesitar ayuda es poderoso y aceptarla lo es aún más. Ocuparse de sus propias necesidades no es egoísta, y sólo sirve para que usted esté lo mejor posible para sus hijos(as) mientras modela límites saludables también para ellos.*

INDIANA Family to Family

FIREFLY Community Partners for Child Safety

Los programas y sistemas cambian a menudo. Es importante asegurarse de que está utilizando la información más actualizada. Esta hoja informativa se actualizó en augusto de 2023. Consulte https://www.inf2f.org para obtener la edición más reciente. Esta hoja informativa contó con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS) como parte de una adjudicación por un total de $89, 143 con un 87% financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es responsabilidad de INF2F y no representa necesariamente la opinión oficial ni el aval de la HRSA, el HHS o el Gobierno de EE.UU. Para más información, visite HRSA.gov.