





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.*



SUPPORT • CONNECT • ELEVATE



Los programas y sistemas cambian a menudo. Es importante asegurarse de que está utilizando la información más actualizada. Esta hoja informativa se actualizó en agosto 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](https://www.hrsa.gov).