

PADRES



# Cómo Cuidarnos



CENTER FOR  
Early Childhood  
Mental Health  
Consultation

Georgetown University Center for Child and Human Development

Funded by the Office of Head Start/ACF, DHHS (#90YD0268)

Actividad  
1



El estrés es una respuesta física, mental y emocional a factores externos que causa tensión corporal o mental.

## Cómo Reconocer Los Factores Estresantes y Los Síntomas de Estrés

Cuando la persona se siente tensa, es fácil reaccionar sin darse cuenta que llegó al punto de sentir estrés. Para que los proveedores de cuidado disminuyan el nivel de estrés y el efecto que el estrés tiene en ellos mismos y en los niños que están a su cuidado, es necesario determinar cuáles son los factores estresantes o “las presiones” que generan el estrés.

Se les solicita que respondan a las siguientes preguntas en los espacios señalados:

**¿Qué es estrés?**

---

---

---

---

---

**¿Qué me causa estrés?**

---

---

---

---

---

**¿Cómo puedo saber que llegué al punto de sentir estrés?**

---

---

---

---

---

# Actividad 2

**N**osotros podemos escoger formas de pasar el tiempo que nos ayudan a evitar o a reducir el estrés en la vida. Aquí encontrará algunas sugerencias sobre estrategias que lo ayudarán a evitar el estrés o a enfrentar el estrés. Si usted se cuida ¡estaré en mejores condiciones para cuidar a los demás!

## Cómo Cuidarse

### Durante el Embarazo

- Ahora que usted está comiendo por dos (o más), no es un momento para reducir calorías o para hacer dieta. Para que el bebé se desarrolle saludablemente, no se saltee ninguna comida ni pruebe dietas para perder peso. Debe comer aproximadamente 300 calorías adicionales por día o seguir las recomendaciones del médico
- Trate de comer de forma sana y equilibrada. Aquí se señalan algunas pautas para ayudarla a seguir por buen camino:
  - **¿Qué es lo que más le gusta comer? ¿Cómo saber que esa comida es sana para usted y para su bebé?** Haga una lista de opciones saludables:

---

---

---

- Hable con su médico o en la clínica sobre las vitaminas prenatales. El bebé está creciendo constantemente y necesita una ayuda extra de vitaminas, como hierro, calcio y ácido fólico.
- Tenga presente que usted también está bebiendo por dos (o más). Beber mucha agua es bueno para usted y para el bebé. Para mantenerse hidratada, tenga un vaso de agua cerca de su cama o del sofá.
- El ejercicio físico es muy importante. Haga ejercicios de “menor impacto”, como caminar o nadar que la ayudarán a sentirse con energía, a evitar el exceso de peso y a dormir bien.

- **¿Qué tipo de ejercicio hará usted para mantenerse saludable durante el embarazo?** Haga una lista de ideas en estas líneas:

---

---

---

- ¡Duerma, duerma y duerma! Su cuerpo está trabajando mucho para mantener al bebé que está creciendo, por lo cual usted se sentirá mucho más cansada que de costumbre, especialmente durante los primeros meses del embarazo. Un horario regular para dormir hará que se sienta menos letárgica y pronta para empezar el día.
  - A medida que el bebé crece, será más difícil encontrar una posición cómoda para dormir. Pruebe dormir de costado con las rodillas dobladas. Una almohada entre las piernas puede ayudar.

# Actividad 2



El éxito o el fracaso de la relación con un bebé depende en gran parte del estado físico y mental de la persona a cargo del cuidado, y esta relación sentará las bases de las relaciones futuras.

## Cómo Cuidarse

### DURANTE EL EMBARAZO

- Durante el embarazo, es importante alejarse de algunas cosas que normalmente podría consumir. Estas cosas incluyen alcohol, cigarrillos, drogas psicoactivas de cualquier tipo y cafeína. Esto último puede parecer raro, pero la cafeína que se encuentra en el café, té y en las bebidas gaseosas puede poner en peligro la salud del bebé.

## Inmediatamente Después del Embarazo

- Dado que muchos bebés no tienen un horario de sueño durante los primeros meses de vida, trate de descansar o dormir cuando el bebé duerme. Estos momentos se van sumando (aunque sean solamente unos minutos) durante el día y se sentirá más descansada.
- Trate de tener la cuna del bebé cerca de su cama para ahorrar tiempo y energía cuando tenga que alimentar y cambiar al bebé por la noche. Ponga todo lo que necesita cerca de su cama y deje sólo una luz tenue suficiente para el momento de alimentar y cambiar al bebé.
- ¡Acuérdese de comer! Con todo lo que está pasando, puede olvidarse de comer, pero el bebé no podrá estar saludable a menos que usted lo sea. Trate de comer en forma equilibrada y sana, y cuando sienta hambre, coma meriendas o “snacks” con alto contenido de proteínas y bajos en grasa. Lo mejor es comer poco pero con mayor frecuencia. Otro aspecto de la salud física es comer bien.

– **¿Qué come por lo general en el desayuno?** Haga una lista de opciones sanas:

---



---



---

– **¿Qué opciones tiene para almuerzos que podría preparar y llevar al trabajo?** Indique ideas en este espacio:

---



---



---

– **¿Qué puede comer como meriendas o “snacks” que sean fáciles de preparar y llevar con usted?** Haga una lista de opciones:

---



---



---

# Actividad 2



## Síntomas e Indicios Más Comunes de Estrés

### COGNITIVOS

- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Preocupación constante
- Pensamientos acelerados

### EMOCIONALES

- Sentimientos de depresión
- Sentirse abrumado/a
- Alto grado de irritabilidad (mal genio)
- Dificultad en relajarse

### FÍSICOS

- Sudor excesivo
- Dolores en el pecho/palpitaciones
- Frecuentes resfriados o enfermedades
- Náuseas, mareos o dolores de cabeza

### CONDUCTUALES

- Aumento o pérdida de apetito
- Hábitos nerviosos (comerse las uñas)
- Dificultad para dormir o en los patrones del sueño
- Consumo de alcohol, cigarrillos o fármacos para relajarse

## Cómo Cuidarse

### INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL EMBARAZO

- Hacer comidas sanas para la cena representa un reto para una familia muy ocupada. **¿Qué ideas podrían ponerse en práctica para comer sanamente en la cena?**

---



---



---

- Trate de hacer ejercicio varias veces por semana. El ejercicio físico disminuirá el estrés y aumentará las "endorfinas" que a su vez le levantarán el ánimo.

- **¿Qué tipo de ejercicio hace usted para mantenerse sana?**  
Haga una lista:

---



---



---

- Si usted está amamantando a su bebé, tomar líquidos es tan importante como comer sanamente. Es ideal tener una jarra de agua fresca cerca de su cama o de la silla donde se sienta para amamantar. También puede darle gustos al agua con fresas, naranjas u otras frutas.
- Cuando está amamantando, el bebé come y bebe lo mismo que usted está comiendo y bebiendo. Por lo tanto, controle el consumo de alcohol, las bebidas azucaradas con altas calorías y coma comidas sanas.
- Si fuera posible pídale a una amiga o a un familiar que la ayude con las tareas diarias o que juegue con el bebé mientras usted se da una ducha o extrae la leche materna. Si no tiene que preocuparse por lavar los platos o la ropa, podrá concentrarse mejor en el bebé.
- Cuando el bebé llora continuamente y usted se siente abrumada, pruebe lo siguiente:
  - Concéntrese en respirar profundamente para calmarse. Hay grabaciones de audio con ejercicios de relajación en este sitio: [www.\\_\\_\\_\\_\\_](http://www._____).
  - Si se está sintiendo muy frustrada, deje el bebé un rato con su pareja/esposo/amigo o amiga/familiar y tómese un descanso.
  - Pedir ayuda está bien. ¡El bebé no podrá calmarse si usted está enojada o molesta!
  - ¡Recuerde que esto no será siempre así! Los bebés lloran más durante los primeros meses de vida.
- Rodearse de otras madres o padres con hijos recién nacidos puede ayudarla a sentirse más apoyada y menos abrumada. Puede hablar abiertamente con ellos sobre las dificultades de ser padres de un recién nacido e intercambiar ideas y consejos útiles sobre métodos que le estén dando resultado.

## Actividad 2



Cuidar niños pequeños es un trabajo intenso y difícil. Se puede hacer cada vez más difícil si se suman preocupaciones con relaciones, financieras o de otro tipo.

### Cómo Cuidarse

#### INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL EMBARAZO

- Por último, cuídese usted también. Un baño de 30 minutos, una caminata con una amiga al aire libre o simplemente un rato para estar sola puede alegrarle el día.

### Con un Bebé Que se Mueve

- Aún los bebés pequeños pueden entender y responder a sus sentimientos; por lo tanto, es importante mantener una buena salud física y mental. La pareja, el esposo, amigos y padres pueden ser de gran ayuda para compartir la responsabilidad del bebé y hacerla sentirse querida y apoyada.
- A medida que el bebé comienza a moverse, usted necesitará más energía. Eso significa que tendrá que mantener buenos hábitos de comida y ejercicio.
- “El tiempo para mí” todavía es necesario. Trate de incluir en el día algo que la calme (un baño, escuchar su música preferida, etc.).
- Dedique tiempo para pasar con otros padres de bebés. Intercambiar observaciones sobre el desarrollo del bebé, así como triunfos y desafíos con otras personas que pueden entenderla es muy gratificante.
- A medida que el bebé crezca, sus horarios del bebé para dormir se irán regulando. Siga tratando de dormir cuando el bebé duerma para sentirse con más energía.

### Con un Niño Pequeño

- Seguir el ritmo de un niño que está aprendiendo a caminar exige mucha vitalidad de su parte. Es muy importante habituarse a comer sanamente y a hacer ejercicio.
- Trate de disminuir el estrés (para usted y para su bebé) por medio de rutinas. Establecer horarios para levantarse, comer, cambiar el pañal/ir al baño e ir a dormir le facilita la tarea a usted y crea seguridad en el niño.
- Dedicar tiempo a proteger su casa, y convertirla en un lugar seguro para el niño (por ejemplo, agregar cerraduras para que el niño no pueda abrir los armarios, poner tapones plásticos en las tomas eléctricas, instalar portones de seguridad al comienzo y al final de la escalera) hará que sienta más segura a medida que el niño comience a explorar la casa.
- Dormir sigue siendo fundamental. Los niños a esta altura tienen un horario de sueño más regular que el bebé; aproveche para descansar.

## Actividad 2

### Cómo Cuidarse

#### CON UN NIÑO PEQUEÑO

- Cuidar a un niño que está aprendiendo a caminar es muy cansador. Asegúrese de contar con alguien a quien pueda recurrir (esposo, pariente o amigo cercano) en momentos difíciles.
- ¡El niño en edad de aprender a caminar es muy social! Lleve a su niño al parque, a un mercado al aire libre y haga amistades nuevas hablando con padres de otros niños. Esta es una época que usted y su niño pueden disfrutar juntos.
- Haga un esfuerzo por salir de la casa con regularidad, manténgase en contacto con sus amigos y disfrute. Se sentirá más saludable y en mejor disposición de cuidar al niño.

# Actividad 3

Aprender a manejar el estrés de una forma sana puede no darse naturalmente. Cuando se comienza una nueva conducta, es importante elaborar una estrategia para utilizarla con anticipación y así tener mayores posibilidades de que esta nueva conducta produzca buen resultado. Piense en algo que le causa ansiedad y en un síntoma que usted sabe que se debe al estrés. Luego use técnicas que haya aprendido en este folleto para crear su propio plan para manejar su estrés de una manera sana.

## Elaboración de un Plan de Acción Individualizado

### Por Ejemplo:

Cuando [**mi factor estresante**] (*el niño llora durante más de cinco minutos*) y yo empiezo a sentirme [**síntoma de estrés**] (*mi corazón empieza a latir rápidamente*), yo [**técnica para usar**] (*respirar profundamente para calmarse*).

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.