

# Una guía para las familias: Transitar las emociones difíciles como cuidadores

**Desde el momento en que un padre o cuidador conoce a su niño, experimenta un cambio en su vida diaria, expectativas y roles. Transitar estos cambios puede ser difícil, pero como han dicho muchos cuidadores: "La experiencia de ver a su hijo aprender, desarrollarse y crecer bien vale la pena".**

Para apoyar a las familias, Trying Together desarrolló la siguiente guía sobre cómo transitar las emociones como padre o cuidador. Aunque las estrategias y los servicios de apoyo incluidos no eliminarán por completo los desafíos que enfrentan las familias, pueden ayudar a que el recorrido sea un poco más fácil.

## Estrategias para transitar las emociones difíciles

### Manténgase en sintonía con sus emociones

- Reconozca que es natural experimentar emociones difíciles. No hay que avergonzarse por sentirse enojado, triste o molesto. Sin embargo, importa lo que haga con esas emociones.
- Tómese 10 minutos para reflexionar sobre sus pensamientos y emociones. Puede hacerlo en silencio o escribiendo sus reflexiones en un diario. Piense en las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo me siento hoy?
  - ¿Por qué me encuentro así? ¿Algo específico provocó este sentimiento?
  - ¿Este sentimiento es temporal o me he sentido así durante mucho tiempo?
  - ¿Le he contado a alguien sobre este sentimiento? ¿Por qué sí, o por qué no?



- ¿Dónde guardo esos sentimientos en mi cuerpo? ¿Estoy tensando los hombros? ¿Estoy apretando mi mandíbula? ¿Lo estoy pensando demasiado?
- ¿Cómo interactúo con los demás? ¿Mis emociones están afectando mis interacciones?
- ¿Qué puedo hacer para relajarme, sobrellevar este sentimiento o entrar en un mejor estado mental?
- ¿A quién puedo acudir para obtener ayuda? ¿A qué hora debo comunicarme con ellos?
- ¿De qué estoy agradecido el día de hoy? ¿De qué me siento orgulloso?

## Manejar las emociones en el momento

- Haga una pausa antes de responder a alguien o una situación. Cuando experimentamos grandes emociones, esas emociones pueden influir en nuestras reacciones. Tomarse un momento le permite reconocer cómo se siente e implementar estrategias para afrontarlo.
- Inhale respiraciones lentas y profundas por la nariz y exhale lentamente por la boca. En lugar de respirar hacia la cavidad torácica, imagine que está respirando hacia el estómago. Coloque sus manos sobre su estómago y sienta cómo sube y baja. Esto disminuirá su frecuencia cardíaca, hará que su respiración sea más lenta y lo hará estar más presente en su cuerpo.
- Tómese un momento para observar la situación sin la influencia de sus emociones. ¿Qué ocurre? ¿Qué pudo haber provocado esta situación? ¿Qué dijo o hizo alguien? ¿Cómo se siente esa persona? Encontrar las respuestas a estas preguntas puede ayudarlo a identificar los pasos a seguir para resolver la situación.
- Enfoque su mente en algo específico, como la sensación de su camisa o el aroma de algo a su alrededor. Esto puede ayudarlo a mantenerse conectado a tierra en el momento.
- Consulte esta Guía de Mindfulness del New York Times para obtener más ideas sobre mindfulness: [bit.ly/nyt-mindful](https://bit.ly/nyt-mindful).



## Manejo del estrés diario

- El manejo del estrés es muy distinto para cada persona, así que encuentre un método que funcione para usted. Comience por identificar las causas de su estrés a diario y piense en formas de eliminarlo o reducirlo.
- Si tiene muchas tareas o actividades de las que realizar un seguimiento, cree un calendario diario, semanal y / o mensual para hacer una lista de sus próximos compromisos. Haga que este calendario sea de fácil acceso en su hogar o considere usar un calendario telefónico.
- Agregue notas en su casa que le recuerden que debe respirar profundamente, beber un poco de agua y relajar su cuerpo. Esos pequeños recordatorios pueden ayudarlo a practicar el uso de estas estrategias de manera regular.
- Conozca sus limitaciones y establezca límites. Si se siente abrumado, coméntelo a las personas que lo rodean y diga no a las cosas que no puede asumir en ese momento.

## Solicite asistencia cuando la necesite

- Pregunte si un amigo, familiar o ser querido podría hacerse cargo de las responsabilidades de cuidado durante un período de tiempo, incluso si es solo por 10 minutos. Tener un tiempo a solas puede ayudarlo a procesar sus emociones y darle tiempo para renovar su mente.
- Si no hay nadie disponible en casa, considere recurrir a un centro de cuidado infantil para momentos de crisis como Jeremiah's Place para recibir relevo temporal de descanso al cuidador: [jeremiahsplace.org](https://jeremiahsplace.org).
- Si tiene problemas, comuníquese con un ser querido, familiar o persona de confianza para comentarle por lo que está atravesando. Nunca sienta que tiene que sufrir solo.
- Si no se siente cómodo de compartirlo con un ser querido, comuníquese con Recursos Familiares de Pennsylvania Parenting Warmline al 412.641.4546 o únase a un grupo de apoyo en línea como **Fathers Trying Together**<sup>1</sup>, **Single Mom Defined**<sup>2</sup>, o **Women's Rap**<sup>3</sup>.

1 [bit.ly/fathers-trying-together](https://bit.ly/fathers-trying-together)

2 [facebook.com/SingleMomDefined](https://facebook.com/SingleMomDefined)

3 [bit.ly/womens-rap](https://bit.ly/womens-rap)

- Comuníquese con su Centro de apoyo familiar local para acceder a una variedad de servicios, incluidos grupos de apoyo para padres, programas de habilidades para padres, actividades familiares y más: [bit.ly/family-support-centers](https://bit.ly/family-support-centers).
- Si vive en Pensilvania y necesita ayuda para acceder a los servicios de salud mental, llame al 2.1.1 o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898.211 para hablar con un especialista en recursos de forma gratuita. Para personas fuera de Pensilvania, llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1.800.662.4357.

### Priorizar el cuidado personal

- Tómese el tiempo para identificar qué lo hace sentir mejor en situaciones difíciles. ¿Le gusta darse un baño caliente? ¿Beber una taza de té caliente? ¿Dar un paseo corto? Identifique las cosas que lo ayudan a recargarse y programe el tiempo para

ellas en su horario diario. Si necesita un lugar para comenzar, consulte estos Recursos de planificación de autocuidado de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Buffalo: [bit.ly/self-care-buffalo](https://bit.ly/self-care-buffalo).

- Genere momentos alegres al probar algo nuevo. Puede probar una combinación de alimentos nueva, encender una vela perfumada, un nuevo peinado o actividad. La mejor parte de esto es que también puede incluir a su hijo en estas cosas. Tómense el tiempo para ser divertidos y creativos juntos.

### Tomarse el tiempo para celebrar

- Cuando se siente continuamente estresado, es fácil concentrarse en lo malo. Escápese de este ciclo tomándose un tiempo para celebrar sus victorias personales o como padre, o identifique por qué está agradecido ese día. Ya sea que se trate de una broma graciosa que contó al principio del día o simplemente poner una comida en la mesa, celebra esas victorias.



## Recursos

### Serie para una crianza apropiada para el desarrollo

La crianza apropiada para el desarrollo es una serie de contenidos de recursos familiares desarrollada por Trying Together en un esfuerzo para capacitar a los cuidadores para que creen experiencias de alta calidad en las primeras etapas de la vida de sus hijos. Para obtener más información, visite:

[tryingtogether.org/parenting-resources](https://tryingtogether.org/parenting-resources).

### Recursos familiares de Pennsylvania Parenting Warmline:

Los Recursos familiares del Pennsylvania Parenting Warmline es una línea directa gratuita y confidencial para padres y cuidadores con inquietudes y preguntas no relacionadas con la medicina. Si vive en el condado de Allegheny, llame al 1.877.927.6596. Si vive fuera del condado de Allegheny, llame al 1.800.641.4546. Para obtener más información, visite:

[familyresourcesofpa.org](https://familyresourcesofpa.org).

### PA 2.1.1 Southwest

PA 2.1.1 Southwest brinda acceso a una extensa lista de recursos para familias en Southwestern Pennsylvania. Los especialistas brindan referencias a recursos para necesidades humanas, recursos de salud física y mental, programas de cuidado infantil y más. Para obtener más información, llame al 2.1.1 o visite su sitio web:

[pa211sw.org/search-services](https://pa211sw.org/search-services).

### Línea de ayuda nacional de SAMHSA

La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA es un servicio gratuito de información confidencial (disponible en inglés y español) para individuos y familiares que enfrentan trastornos mentales y / o trastornos por uso de sustancias. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Para obtener más información, visite: [bit.ly/samhsa-help](https://bit.ly/samhsa-help).

### Jeremiah's Place

Jeremiah's Place es el único centro de cuidado infantil para momentos de crisis de Pittsburgh que brinda un refugio seguro de respiro, salud, renovación y apoyo para niños y familias durante momentos de crisis. Los servicios se proporcionan de forma gratuita y están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Para obtener más información, visite su sitio web: [jeremiahsplace.org](https://jeremiahsplace.org).

---

Para obtener más información, visite: [tryingtogether.org/parenting-resources](https://tryingtogether.org/parenting-resources)

---

