

¡Los padres son superhéroes!

Cuidarse a sí mismo como padre de un niño con necesidades especiales



"Por favor, coloque su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a cualquier otra persona con la suya".

Lo hemos escuchado una y otra vez, pero a veces nuestro amor y compasión por los demás puede hacer que sea comprensiblemente difícil escuchar este consejo crucial. Puede ser especialmente difícil dar un paso atrás y asegurarse de que se está colocando su propia máscara de oxígeno primero, cuando los demás en cuestión son sus hijos amados.

El sentimiento detrás de este dicho es simple: es difícil cuidar de los demás si no te estás cuidando a ti mismo. Esto es cierto para todos. Es especialmente cierto para nuestros padres superhéroes de niños con autismo y otras necesidades especiales.

El cuidado personal es mucho más que baños de burbujas y aceites esenciales, como su reputación puede decir. El cuidado personal se trata de asegurarse de que su mente, corazón y cuerpo se repongan y recarguen regularmente. Es proporcionarte el sustento, el amor propio y la compasión que se necesita para asegurarte de que tienes la energía y el espacio para cuidar a los que amas.

Esto puede ser muy difícil de incorporar para cualquier padre en sus rutinas y responsabilidades diarias. Puede ser aún más desafiante para un padre con las responsabilidades adicionales de criar a un niño con necesidades especiales de desarrollo. Desde navegar por las sesiones de terapia, hasta asegurarse de que se asome a las citas, satisfacer las demandas de la escolarización, mantener a su hijo feliz y saludable, puede parecer imposible incorporar el autocuidado en sus horarios diarios. Sin embargo, hay maneras de asegurarse de que se está dando el cuidado y el amor que necesita y que se merece dentro de su ya ocupado horario diario.

Nuestros padres realmente son superhéroes, e incluso los superhéroes necesitan asegurarse de que se están cuidando a sí mismos. ¡Aquí hay algunos consejos familiares para asegurarse de que se está cuidando a sí mismo, lo que, a su vez, lo ayudará a cuidar de su familia!

Ejercicio– No tiene que ir al gimnasio durante una hora todos los días para asegurarse de que está haciendo que su sangre fluya y su cuerpo se mueva, liberando endorfinas. Puede pasar unos momentos preciosos en la mañana estirándose, dando un paseo por la cuadra con su hijo (¡también es bueno para ellos!), Teniendo una fiesta de baile de 5 minutos en la sala de estar, ¡o incluso teniendo un día de trabajo sensorial en el jardín con su familia!

Sueño reparador: el sueño es esencial para recargar y revitalizar el día siguiente. Cuando tienes un millón de pensamientos corriendo por tu mente sobre el día que acaba de terminar, y sobre la lista de tareas para el día siguiente, el sueño reparador puede ser difícil de conseguir. Puede ser útil tomarse unos minutos antes de acostarse para despejar su mente. Esto se puede hacer a través de meditaciones guiadas (tan cortas como solo un par de minutos), ejercicios de respiración calmantes (como Respiración cuadrada: inhala para un recuento de 4, mantén presionado para un recuento de 4, exhala para un recuento de 4, mantén presionado para un recuento de 4 y repite), ¡o incluso simplemente anota una lista de palabras clave que están corriendo por tu mente!

Pide ayuda – Realmente está bien pedir ayuda. Incluso los superhéroes a veces necesitan extender la mano. Ya sean amigos, familiares u otros padres, ¡las personas que se preocupan por ti pueden estar más dispuestas y ansiosas por ayudarte de lo que piensas! También hay muchos recursos para padres de niños con autismo, incluidos grupos de apoyo en persona y en línea. Si nada más, ¡tener un lugar para conectarse con otras personas que entienden algunos de sus desafíos diarios puede ser una forma increíble de ayuda!

Hable consigo mismo de la manera en que hablaría con alguien que ama: piense en la última vez que un amigo cercano o un ser querido acudieron a usted en busca de apoyo, ¿cómo respondió a ellos? ¿Fuiste duro y crítico? ¿Fuiste amable y comprensivo? A menudo es una reacción innata y humana hablar con aquellos que amamos con calidez, paciencia y compasión mientras nos hablamos a nosotros mismos con crítica y juicio. Por lo tanto, la próxima vez que caigas en este hábito, tómate un momento para pensar en cómo apoyarías a alguien que amas en este momento. ¿Qué les diría? Estas son las palabras amorosas que mereces escuchar también.

Esté presente, sea consciente: con tanto que hacer cada día para garantizar que sus hijos reciban apoyo, se satisfagan sus necesidades básicas y sean felices, estar presente y vivir el momento puede ser difícil a veces. Sin embargo, estar en el momento es muy importante no solo para el bienestar de nuestros padres, sino para el bienestar de toda su familia. Puede ayudar a prevenir el agobio, alentar un momento para descomprimirse y fortalecer las relaciones familiares. Piense en guardar los dispositivos portátiles incluso para una pequeña actividad en la que todos estén completamente comprometidos entre sí. O bien, vaya alrededor de la mesa y haga que todos compartan algo por lo que estén agradecidos. ¡O incluso

puedes dar un paseo alrededor de la cuadra, señalando cosas que escuchas, ves, hueles, saboreas y sientes mientras caminas! ¡Estas actividades simples pueden hacerte sentir renovado, reconectado y en un espacio de cabeza más tranquilo para asumir tu próxima tarea!