

Perspectivas Parentales: Dar Calidez a Su Salud Mental y Empoderar a Su Hijo

Serie de Salud Mental



Esperamos que este boletín informativo los encuentre en buena salud y buen ánimo. Como padres muchas veces le damos prioridad al bienestar de nuestros hijos por encima de todo, incluso descuidando nuestra propia salud mental en el proceso. Este mes queremos iluminar un tema importante: La Salud Mental de los Padres. Nosotros creemos que al prestar atención a las necesidades de nuestra propia salud mental y dar ejemplo de estrategias de adaptación saludables, podemos crear un impacto positivo en el bienestar de nuestros hijos. Cuidarnos a nosotros mismos no es solo para nuestro beneficio, es también para el bienestar de toda la familia.

¿Por Qué es Importante La Salud Mental Parental ?

Ser padre es un camino difícil y gratificante que incluye varios factores estresantes. Es crucial reconocer que los padres también tienen sus propias necesidades de salud mental y que merecen atención. Cuando los padres le dan prioridad a su bienestar mental, están mejor preparados para manejar las demandas de la crianza y

crear un ambiente favorable para sus hijos. Estos son algunos recursos que enfatizan la importancia de salud mental parental:

La Asociación Americana de Psicología (APA) indica que la salud mental parental afecta el desarrollo, comportamiento, y bienestar emocional de los niños. Darle prioridad a su cuidado personal permite que los padres puedan proveer el apoyo y la estabilidad que sus hijos necesitan.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) indica que la salud mental parental impacta la relación entre padres e hijos. Cuando los padres tienen dificultades con su salud mental, esto puede afectar la comunicación, receptividad, y la habilidad de los niños al regular sus emociones.



Satisfacer Sus Necesidades de Salud Mental:

Cuidar su salud mental es esencial para su propio bienestar y también para fomentar una dinámica familiar saludable. Estas son algunas maneras de satisfacer necesidades de salud mental:

Dele prioridad a su cuidado personal: Cada día, saque tiempo para actividades que le brinden alegría y relajación. Participe en pasatiempos, haga ejercicio, practique meditación y paz mental, o simplemente comparta tiempo de calidad solo, o con su pareja.

Busque apoyo: No dude en pedir ayuda a familiares, amigos, o recursos profesionales si necesita apoyo. A veces hablar con alguien que comprenda puede hacer una diferencia increíble.

Ponga límites: Establezca límites claros entre el trabajo y su vida personal, dándose tiempo para bajar el estrés. Cree un balance que asegure que tenga tiempo para usted y tiempo para enfocarse en sus hijos.

Artículos Destacados

Practique autocompasión: Sea gentil con usted mismo y reconozca que está bien cometer errores. Trátese con la misma comprensión y compasión que le demuestra a sus hijos.



Modelar Estrategias Adaptación Saludables:

Los niños aprenden al observar el comportamiento de sus padres, así que modelar estrategias de adaptación saludables es una forma poderosa de enseñarles habilidades muy valiosas. Estas son algunas maneras que puede modelar estrategias de adaptación saludables:

1 - Comunicarse abiertamente: Comparta sus sentimientos y experiencias con su hijo, de manera apropiada basada en la edad. Al ser abierto sobre sus emociones les enseña que es normal sentir una variedad de emociones y que expresarlas de manera saludable es esencial.

2 - Practique cuidado personal juntos: Incluya a su hijo en actividades que promueven bienestar, como caminar, practicar yoga, o involucrarse en proyectos creativos. Al participar juntos le demuestra la importancia del cuidado personal como un valor familiar.

3 - Maneje estrés efectivamente: Enséñele a su hijo como manejar estrés usando mecanismos de adaptación saludables, como respiración profunda, tomar un descanso, o participando en actividades físicas. Esto les enseña que es posible navegar situaciones difíciles de maneras positivas.

4 - Busque ayuda profesional si es necesario: Si usted o su hijo tienen dificultades con preocupaciones de salud mental no dude en buscar ayuda profesional. Al buscar ayuda demuestra la importancia de solicitar apoyo y el tratamiento apropiado cuando sea necesario.

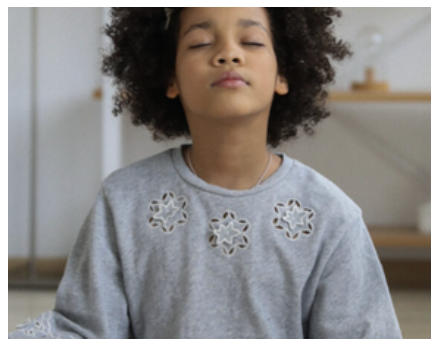
Darle prioridad a su salud mental como padre no solo es beneficioso para su bienestar, sino también para la salud general y la felicidad de su familia. Al prestar atención a sus necesidades de salud mental y al modelar estrategias de adaptación saludables, está dando un ejemplo muy poderoso para sus hijos y los está equipado con estrategias muy valiosas para sus vidas.

Recuerde que no está solo en este trayecto. Pida apoyo cuando lo necesite, ya sea de amigos, familiares, o recursos profesionales. Cuidar de sí mismo no es un acto egoísta, es un acto esencial para crear un ambiente cariñoso y positivo para sus hijos donde podrán prosperar.

Como padres tenemos el poder de cambiar la vida de nuestros hijos de maneras profundas. Al enriquecer nuestra propia salud mental y enseñar a nuestros hijos a hacer lo mismo, inculcamos en ellos la importancia de cuidado propio, resiliencia, y bienestar emocional.

Esperamos que este boletín informativo le haya proveído perspectivas valiosas y recursos para apoyarlo en su camino como padre. Recuerde, su bienestar importa. Tome tiempo para cuidarse a sí mismo, y al hacerlo, estará enriqueciendo el bienestar de toda su familia.

Le deseamos a usted y a sus seres queridos mucha salud y felicidad...



Afrontar, curar y encontrar la paz a través de la atención plena



Thomas McConkie,
Mindfulness Instructor

Referencias

Asociación Americana de Psicología (APA):
"Parental Mental Health." (n.d.).from <https://www.apa.org/parental-mental-health>
Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH):
"Parental Mental Health." (n.d.). Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/parental-mental-health>

¿Necesita más apoyo o información?

Seleccione el medallón de ParentGuidance.org para explorar un curso en línea.

Descubra el poder de La Atención Plena en uno de los cursos en ParentGuidance.org disponible a la izquierda.



COOK CENTER FOR
HUMAN CONNECTION



**Parent
Guidance.org**