

## Cómo pueden los padres cuidarse a sí mismos

Como padre de un niño de edad preescolar, usted tiene tensión: falta de tiempo, falta de dinero y probablemente falta de sueño – ¡y eso es sólo el comienzo! La tensión resulta cuando usted siente que no tiene los recursos para satisfacer todas las necesidades.

Aquí hay un ejemplo.

- ◆ Usted está agotado por un día arduo de trabajo.
- ◆ Le toca a usted preparar la cena.
- ◆ Un par de canastos llenos de ropa sucia deben lavarse esta noche.
- ◆ Cuando llega a casa, su niño parece estar disgustado y difícil de complacer. Usted sabe que pasar un tiempo tomándolo en brazos probablemente ayudaría.
- ◆ Una cuenta inesperada llega en el correo y no hay dinero para pagarla. ¡Esto es el colmo!

Usted está agotado, por lo que no tiene la energía (recurso) física para afrontar la tarde. La cena y la ropa sucia usan el poco tiempo que tiene. Su niño necesita de sus recursos emocionales.

Los recursos financieros agregan otra presión. En esta situación, probablemente sentirá tensión porque se ponen a prueba varios de sus recursos al mismo tiempo.

Cuando tiene tensión, suceden tres cosas:

- ⇒ la susceptibilidad aumenta
- ⇒ los procesos de pensamiento se ven afectados
- ⇒ la conducta cambia

Estos tres cambios están relacionados con la respuesta física a la tensión, el cambio químico que prepara a su cuerpo para cumplir con las exigencias que usted enfrenta.

**Elevada susceptibilidad**, un estado intenso de alerta, lo ayuda a vigilar las amenazas existentes y darse cuenta de las nuevas. Sin embargo, la mayor susceptibilidad puede aparecer como falta de paciencia hacia los sonidos fuertes u otras reacciones fuertes a lo que usted nota, tales como el llanto de un niño, una pelea entre hermanos o el sonido fuerte del televisor.

La tensión afecta sus **procesos mentales** haciendo que usted se enfoque inicialmente en una cosa solamente y después incapacitando su enfoque totalmente. Piense en alguna vez en que usted había tenido una pelea con alguien y no se la podía quitar de la mente. (Enfoque en una cosa solamente.) O si usted no se enfrenta con los efectos de un día de trabajo lleno de tensión durante el día o poco después del trabajo, quizás esté distraído y le sea difícil enfocarse en las necesidades de su familia. Cuando la tensión es grande o dura mucho tiempo, usted puede perder el enfoque o sentir que es difícil tomar decisiones.

La tensión afecta su **conducta**. Cuando siente tensión, es más probable que se sienta irritable, coma más o no tenga hambre, duerma más o no pueda quedarse dormido, y/o aumente su consumo de bebidas alcohólicas, otras drogas, caféina, nicotina, o azúcar. Después de una situación molesta en el trabajo y al enfrentar exigencias adicionales en casa, usted quizás recurra a algunas de estas conductas. Cuando hay mucha tensión y por largo tiempo, los cambios de conducta pueden llegar a ser más serios y será necesaria la ayuda de un consejero o terapeuta.

Cuando usted nota uno o más de estos tres signos de tensión, eso le va a recordar que tome diferentes decisiones y practique más el cuidado de sí mismo.

Cuando tiene tensión, puede reducir las exigencias o aumentar los recursos. Las maneras de reducir las exigencias incluyen obtener ayuda de otros (aún de los niños) con las tareas de la casa, decidir que algunas tareas se pueden ignorar, y/o simplificar su vida. El aumentar los recursos incluye desarrollar una actitud positiva, mantener un buen sentido del humor, conectarse con otros en su comunidad, y/o aprender a utilizar el poder de las técnicas de relajación.

### Cómo pueden los padres reducir la tensión

No puede eliminar la tensión de su vida, pero la salud, la felicidad, la creatividad, y la productividad sufren si

usted no encuentra formas de equilibrar su carga de tensión. El equilibrio se logra cuando evita su respuesta normal a la tensión y aprende a responder a situaciones que causan tensión con técnicas de relajación. Practique técnicas de cuidado de sí mismo que le ayudan a relajarse y de esta manera proteja y desarrolle recursos físicos, mentales, emocionales y espirituales. Aquí hay algunos métodos:

- **RESPIRE** – cuando respiramos profundamente usando el diafragma, esto nos calma instantáneamente. Respire larga y lentamente de manera que sienta que su abdomen empuja hacia afuera en lugar de respirar levemente expandiendo solamente la parte superior del pecho.
- **RELAJACIÓN DEL CUERPO** – Practique la relajación muscular profunda. Aquí hay algunos ejemplos:
  - Arrugue la frente tratando de hacer que sus cejas toquen la línea donde empieza su cabello por cinco segundos. Relájese.
  - Cierre los ojos tan apretadamente como pueda durante 5 segundos. Relájese.
  - Encoja los hombros hasta las orejas durante cinco segundos. Relájese.Note cómo se sienten los músculos se relajan. Usted puede hacer esto de pies a cabeza, poniendo tensa cada área de su cuerpo y luego relajándola. Sienta el calor y la calma en cada área relajada. Con la práctica, usted puede notar la tensión en su cuerpo y relajar conscientemente los músculos apretados para aliviar los efectos de la tensión.
- **RELAJE LOS SENTIDOS** – usted percibe la tensión por medio de los sentidos físicos (gusto, tacto, vista, oído y olfato). Las técnicas de relajación calman nuestros sentidos y alivian la susceptibilidad elevada. Aquí hay algunas ideas:
  - El gusto – escoja alimentos y bebidas sanas incluyendo por lo menos una comida buena nutritivamente equilibrada cada día durante épocas de mucha tensión; el chocolate está bien para aliviar la tensión de vez en cuando, pero manténgalo al mínimo ya que el azúcar causa tensión en el cuerpo.
  - El tacto - abrazos, tomarse de las manos, un baño tibio, o el masaje terapéutico.
  - La vista – estar con o pensar en alguien o en algún lugar que usted ama; ambientes ordenados; la luz de una vela o iluminación tenue.

- El oído - la música, la calma o el silencio, los sonidos de la naturaleza
- El olfato – aromaterapia (escoja aceites esenciales puros en lugar de olores artificiales ya que los aceites puros generalmente no causan alergias; rosa, lavanda, y bergamota son tres aceites que levantan el ánimo. Por supuesto, mantenga los aceites esenciales lejos de los niños.)

- **REORIENTE SUS PENSAMIENTOS** – para contrarrestar el enfoque limitado de la respuesta a la tensión, encuentre una actividad que ocupe por completo su atención. Jugar con sus niños es una buena idea. Armar un rompecabezas, trabajar en el jardín u otros pasatiempos pueden ayudar. La meditación o la oración y la concentración total (enfocándose totalmente en el momento presente y sus vistas, sonidos y olores) son también excelentes formas de reorientar y aclarar la mente.

La vida es muy ocupada cuando hay que cuidar a niños pequeños y puede ser difícil imaginarse que debemos agregar una cosa más; el cuidado de nosotros mismos parece ser un lujo para otro momento o para otras personas. Pero recuerde, si usted no se cuida a sí mismo primero, no será capaz de cuidar de otros por mucho tiempo. Practicar regularmente el cuidado de sí mismo para la tensión puede ayudar a evitar los cambios destructivos de conducta y desarrollar los recursos para satisfacer las necesidades diarias.

*Fuentes:*

- Benson, Herbert, M.D., Klipper, Miriam Z. La respuesta de relajación. 1975, 1990.
- Benson, Herbert, M.D., Stuart, Eileen M., R.N., M.S. El libro del bienestar: La guía completa para mantener la salud y tratar enfermedades relacionadas con la tensión. 1993.
- Borysenko, Joan, Ph.D. Un corazón pacífico en un mundo ocupado (Conferencia Sobre Cómo Sanar a la Persona Entera en Cuerpo, Alma y Espíritu). 2000.
- Borysenko, Joan, Ph.D. Paz interior para personas ocupadas: 52 estrategias simples para transformar su vida. 2001.
- Lazarus, Richard S., Ph.D., y Folkman, Susan, Ph.D. La tensión, evaluación y enfrentamiento. 1984.
- Papero, Daniel, Ph.D. La tensión fisiológica: El comportamiento humano en sistemas ansiosos. Reunión Anual, Asociación de Trabajadores Sociales de Kansas. 1997.
- Seaward, Brian Luke, Ph.D. El arte de la calma. Conferencia Nacional de Bienestar, 2000.
- Seaward, Brian Luke, Ph.D. El arte de la calma: Relajación a través de los cinco sentidos. 1999.

*Autor: Jan Lewis, profesora Asistente, Departamento de Desarrollo Familiar, Universidad de Wisconsin-Extensión*  
*Editor: Joan E. LeFebvre, Profesora, Departamento de Desarrollo Familiar, Universidad de Wisconsin-Extensión*  
*Revisado por: Robert Jeffers, Facultad Ad Hoc, Escuela de Negocios, Universidad de Wisconsin*  
*Composición: Penny Ote, Asistente de Programas III, Oficina del Área de Vida Familiar, Condado de Vilas*

*Para mayor información acerca de la crianza y el desarrollo de los niños comuníquese con: JOAN E. LEFEVRE, Agente de Vida Familiar del Área, Universidad de Wisconsin-Extensión, Calle Court, número 330, Courthouse, Eagle River WI 54521, 715-479-3653, FAX 715-479-3605, Correo electrónico: [joan.lefebvre@ces.uwex.edu](mailto:joan.lefebvre@ces.uwex.edu) marzo, 2003*