

Sesión 12

PLANIFICAR PARA EL FUTURO

Criar niños pequeños **puede ser alegre y satisfactorio**. Pero también implica trabajo duro, aprendizaje continuo sobre usted y sus hijos, y desafíos reales.

Esperamos que, a través de ParentCorps, haya aprendido estrategias para navegar los altibajos de la crianza y haya encontrado oportunidades para conectar, crear comunidad, reflexionar, dar y recibir apoyo. A medida que continúe su trayectoria como cuidador, es importante celebrar las pequeñas victorias y tomarse tiempo para cuidarse.

El cuidado personal es diferente para cada uno de nosotros. No existe una forma correcta o incorrecta de practicar el autocuidado. Cuidarse a sí mismo sostiene su energía y le permite cuidar a su familia de la manera que desea.



REFLEXIONE

- 1** ¿Qué ha aprendido sobre usted mismo/a como cuidador/a a través de esta experiencia?

- 2** ¿Qué cambios, si los hay, ha observado en el comportamiento de su hijo/a? ¿Qué tal en su propio comportamiento o manera de criar?

- 3** ¿Qué estrategias o ideas, que hemos compartido colectivamente, seguirá probando en su familia?

- 4** ¿Cómo cuida usted de sí mismo? ¿Cómo se cuidan unos a otros en su comunidad?

APRENDA



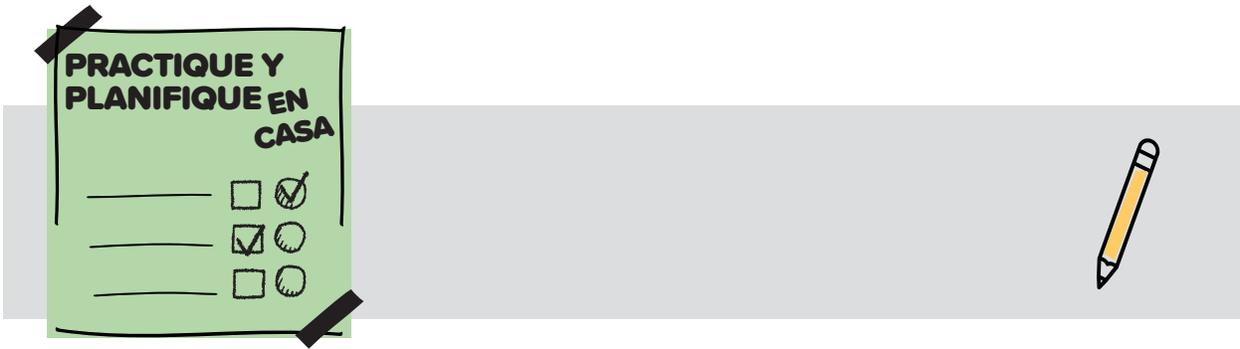
A lo largo de este programa hemos aprendido estrategias para apoyar a los niños pequeños y hemos reflexionado sobre cómo nuestras propias experiencias y circunstancias influyen en nuestra crianza.

Hablamos acerca de:

- ⇒ Cómo apoyar el crecimiento y desarrollo de nuestros niños.
- ⇒ Estrategias proactivas, como rutinas y juegos dirigidos por niños, para crear entornos más seguros, enriquecedores y predecibles.
- ⇒ Estrategias de refuerzo, como tablas de calcomanías y elogios, para aumentar los comportamientos deseados.
- ⇒ Estrategias de respuesta, como Instrucciones Efectivas, Ignorar Activamente y el Seguimiento Efectivo, para disminuir el comportamiento desafiante y apoyar las necesidades individualizadas.
- ⇒ Por último, el autocuidado como una forma de ayudarse a sí mismo a poder presentarse como desea cada día



- ⇒ En los últimos años, el autocuidado se ha presentado como algo más lujoso y placentero. Sin embargo, el concepto de autocuidado, popularizado por primera vez en las décadas de 1970 y 1980, tiene sus raíces en el activismo. La escritora y activista Audre Lorde afirmó: “Cuidarme no es autocomplacencia, es autopreservación”. Con este espíritu, la comunidad negra elevó el autocuidado como una forma de afirmar su valor y dignidad al cuidarse, individual y colectivamente, en momentos de crisis, duelo o cambio.



El autocuidado es muy personal e individualizado. Crear un plan para su cuidado personal puede ser útil, ya que es fácil dejar el cuidado de sí mismo al final de sus prioridades.

Metas de autocuidado	¿Cuándo durante su día o semana puede realizar esta actividad? ¿Puede hacerla parte de su rutina?	¿Qué apoyo podría necesitar para priorizar esto?

- Cuénteles a sus seres queridos sobre su nuevo plan de autocuidado.
- Acepte que no será perfecto y ¡está bien! Siga haciendo lo mejor que pueda.
- ¡Celebre sus victorias! Permítase un capricho (a usted y/o a sus hijos) cuando tenga éxito (¡cuidado personal adicional!).



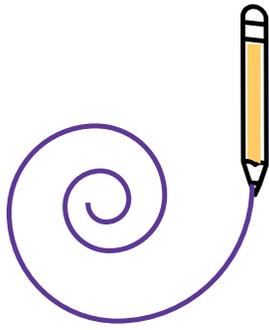
Planifique consultar consigo mismo todos los meses para reflexionar sobre cómo se está cuidando. Esto puede consistir en establecer recordatorios o planear hablar sobre su cuidado personal con un amigo o un ser querido.



Complete esta frase...

Una de mis fortalezas como cuidador es

.



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!



**¡Gracias por
unirse a nuestra
comunidad!**

Yo soy suficiente.



La crianza de los hijos es difícil.

Puede estar lleno de alegría y también de frustración y preocupación.

No hay personas perfectas.

No hay padres perfectos.

Pero puedo ser yo mismo/a y eso es suficiente.

Mi amor es suficiente.

Yo soy suficiente.