

Nuestro cuidado personal

Una guía para fortalecer el bienestar emocional de las familias militares que cuidan de un padre militar lesionado.



Abrazos y esperanza: Bienestar emocional para familias que cuidan de un padre lesionado



Cuidar a un ser querido lesionado puede traer muchos desafíos. Aprender a equilibrar las necesidades de su ser querido, de sus niños y los suyos no es tarea fácil. Recuerde que ustedes no están solos y que hay cosas que usted y su familia pueden hacer (y que ya están haciendo) para enfrentar los altibajos de su proceso de cuidados. Esta guía ofrece ideas sencillas que toda la familia puede utilizar. Encontrarán consejos y estrategias además de actividades para niños, padres y cuidadores, diseñados para impulsar el bienestar emocional de su familia.

Atento, conectado, compasivo

Esforzarse por estar sano en mente, cuerpo y corazón ayuda a la familia a avanzar, incluso en circunstancias difíciles. Hay muchas maneras de fortalecer el bienestar emocional. En esta guía nos centraremos en cuatro áreas clave que con su intencionalidad y perseverancia pueden dar resultados significativos para el bienestar de su familia.

Conciencia emocional

es la capacidad de notar, clasificar y regular una variedad de sentimientos. También es estar atento a los sentimientos de los demás.

Conexiones sociales

son las personas que ayudan a su familia.

Conexión cuerpo y mente

es la relación que el cerebro y el cuerpo tienen entre sí.

Mentalidad compasiva

es el amor y la bondad que nos damos a nosotros mismos y a los demás, incluso en los momentos difíciles.

El escondite sincero: Cómo descubrir las emociones

Cuando su familia enfrenta cambios es posible que usted note muchas emociones y sentimientos, como tristeza, frustración, felicidad y sorpresa, solo por nombrar algunos. Las emociones son reacciones fisiológicas, comportamientos y expresiones faciales. Los sentimientos son emociones que se describen con palabras, y ser capaz de notarlos, identificarlos, clasificarlos y utilizar estrategias para regularlos puede contribuir al bienestar emocional. Las siguientes actividades podrían ser de utilidad.



Yo observo, yo siento, yo puedo

✦ Paso 1. Yo observo

Haga una pausa para notar cómo se siente su cuerpo.

✦ Paso 2. Yo siento

Utilice una palabra que indique un sentimiento para nombrar la emoción.

✦ Paso 3. Yo puedo

Elija algo que le ayude a manejar el sentimiento, como un abrazo, respirar profundamente o bailar.

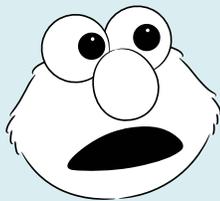
¡Yo también!

Ayude a los niños a comprender que los padres y cuidadores necesitan “dejar salir” los grandes sentimientos de manera “correcta” para ellos. Comparta con su niño todas las formas en que usted “deja salir los sentimientos”. Su ejemplo es importante.

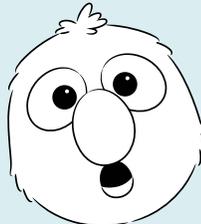
El bingo de los sentimientos

Miren estas nueve caritas. Túrnense para elegir una emoción y representarla con su propio rostro y cuerpo mientras la otra persona trata de adivinar la emoción que usted o el niño está representando. Si la persona acierta, coloque un pedacito de papel o una ficha sobre esa cara. Jueguen hasta cubrir todas las caras. Los niños también pueden colorear cada carita de sentimiento.

Recuerde que hay muchas maneras de expresar la misma emoción. Si el niño dice que *eufórico* es lo mismo que *entusiasmado*, pregúntele con curiosidad, *¿Puedes demostrarme lo que quieres decir?*



decepcionado



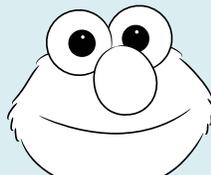
sorprendido



furioso



frustrado



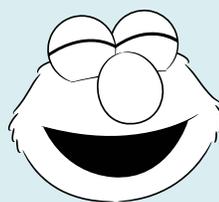
contento



abatido



entusiasmado



eufórico



feliz



Círculo de cariño: Crear puentes de conexión

Mantener amistades y relaciones familiares sólidas es importante para usted y los niños, especialmente cuando la situación se pone difícil. Los niños se benefician de tener más de una persona cariñosa con quien hablar sobre sus sentimientos y ayudarlos a manejar los altibajos de la vida. Cuando usted puede confiar en el estímulo que otras personas pueden brindarles, usted estará mejor preparada para seguir tomando las medidas adecuadas para usted y su familia.



Podría ser difícil hallar otras familias que cuidan de un padre lesionado. Las siguientes son palabras clave para ayudarla a establecer estas conexiones.

Wounded Warrior Project
 Folds of Honor
 Wounded Warriors Family Support
 Parenting for Veterans
 Military OneSource

Sesame Workshop Caregiving
 Bob Woodruff Foundation
 Elizabeth Dole Foundation
 Camp Corral
 National Military Family Association

La resolución de problemas

Todas las familias enfrentan desafíos de vez en cuando. Las responsabilidades de cuidar de un padre militar lesionado podrían hacer que esos problemas parezcan aún mayores. Pero con un poco de creatividad y colaboración, su familia puede encontrar soluciones que los ayuden a todos a sentirse más seguros y vinculados.

Hable sobre cada paso de la resolución de problemas e invite a los niños a ayudar en el proceso. Recuerde que resolver los problemas a veces lleva tiempo, pero eso está bien porque les da más espacio para aprender nuevas cosas.

Pregunte

Cuál es el problema que afecta a su niño. A veces lleva tiempo descubrir el problema que se esconde en todos los sentimientos.

Piense

Analice todas las formas (serias o joviales) en las que se podría resolver el problema.

Elija

Decida por una solución que pueda funcionar.

Pruebe

Ponga en práctica la solución. Si no funciona, vuelva a intentarlo o escoja otra solución.

Evalúe

Reflexione sobre lo que funcionó y lo que ustedes aprendieron.

Corazón feliz, hábitos saludables: La conexión cuerpo y mente

El cuerpo y la mente están conectados. Establecer y mantener hábitos saludables tiene efectos positivos en la salud física y mental de la familia. Cuidamos del cuerpo y el cerebro comiendo alimentos nutritivos, como frutas y verduras. El tiempo adecuado para dormir y descansar nos da energía e influye en nuestros sentimientos. El cuerpo en movimiento y los juegos nos permiten liberar la energía y el estrés acumulados. Si estas áreas no están sincronizadas, trate de concentrarse en un pequeño cambio (como beber un vaso de agua por la mañana). Utilice un calendario para darle seguimiento a su nuevo hábito. Cuando se sienta estable, agregue otro pequeño hábito.

Como persona que cuida de otra persona es fácil olvidar sus propias necesidades. Comience poco a poco. Por ejemplo, dedique cinco minutos de tranquilidad por la mañana, haga una pausa "libre de pantalla" cada día, llame a un amigo o pase algún tiempo al aire libre.

El mapa corporal

Las sensaciones que sentimos en nuestro cuerpo pueden ser pistas de diferentes emociones que podríamos experimentar sin siquiera darnos cuenta. Por ejemplo, la frustración puede manifestarse como cejas fruncidas u hombros encorvados. Utilice esta actividad para practicar la conciencia cuerpo-mente.

Primero, verifiquen cómo cada persona siente su cuerpo en este momento. Inhalen y exhalen profundamente y cierren los ojos. Comiencen por los pies y avancen hacia arriba. Observen cómo se siente cada parte del cuerpo (tensa, relajada, cálida, fría, etc.). Expresen lo que cada persona siente.

Luego, elija una palabra de sentimiento de esta lista y emparéjela con una parte del cuerpo. Pregúntese, ¿Cómo podríamos expresar este sentimiento con esta parte del cuerpo? Actúe sus ideas.



Autocompasión durante el día

Mentalidad es cómo nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Como persona que cuida de otra, usted puede experimentar momentos difíciles y la forma en que responda puede tener un efecto real en su bienestar.

“Probar” las cinco partes de una **mentalidad compasiva** le ayudará a usted y a su familia a desarrollar fortaleza interna.

1. **Autocompasión** es aprender a aceptarnos a nosotros mismos y a tratarnos con amabilidad cuando cometemos errores. *Los errores me ayudan a crecer y aprender.*
2. **Confianza en sí mismo** es saber que usted es especial y que no hay nadie más como usted. *Me amo tal como soy.*
3. **Cultivar la esperanza** es tener metas que ayuden a la familia a aprender a hacer planes y a creer en sí mismos. *Nuestro objetivo para hoy es llegar a la práctica a tiempo, podemos lograrlo si todos ponemos nuestro equipo y botellas de agua junto a la puerta.*
4. Su familia puede desarrollar una sensación de **asombro y alegría** al explorar el mundo que los rodea. *¡Mira que azul está el cielo hoy! Está súper hermoso. ¿Qué colores ves?*
5. **Ser agradecidos** es cuando nos tomamos el tiempo para dar gracias por una persona, lugar o cosa. *Gracias por colorear conmigo hoy. Me encanta estar contigo.*

Recuerde también hablar amablemente consigo mismo. Cuando sienta que surge una mentalidad crítica, cierre los ojos, respire profundamente unas cuantas veces y diga: *Soy una persona que sigue intentando.*

El juego de *Por qué soy genial*

Dígale al niño las cualidades que él tiene que lo hacen genial, como ser un buen oyente, ser un explorador a la hora del recreo o no darse por vencido. Y recuérdale que él es especial y siempre es amado por usted.

- [Nombre del niño] es genial en...
- [Nombre del niño] es un buen amigo porque...
- [Nombre del niño] es bueno en ayudar a otros porque...
- [Nombre del niño] es un niño muy especial porque...
- [Nombre del niño] es muy amado por ser como él es.

Cuando haya terminado, practique decir esas oraciones en voz alta todos los días, mientras abrocha a su niño al asiento de seguridad del carro, lo ayuda a vestirse o lo acuesta para dormir.





Destellos de alegría

Su familia es muy especial. Han enfrentado grandes cambios y desafíos. Y cada nuevo día les presenta una oportunidad para celebrar sus logros, reconocer sus fortalezas y volver a comprometerse en el apoyo mutuo entre todos.

Recuerde que cuando cada persona en su familia se siente apreciada, toda su familia brilla aún más. Busquen los "destellos" durante el día, esos pequeños momentos en los que se miran el uno al otro y se sienten unidos, tranquilos y amados para empezar de nuevo cuando lo necesiten. Coloreen esta página juntos.