

Es fácil pasar por alto el cuidado de sí mismo durante este tiempo. Sin embargo, el autocuidado es muy importante porque le permite proporcionarle el mejor cuidado a su niño. Aquí encontrará algunas formas rápidas y sencillas que aseguran el cuidado de sí mismo a cada paso de este camino.

### Dé validez a sus sentimientos

Sus emociones pueden ser imprevisibles, y eso está bien. Puede pasar por sentimientos de ira, duelo, agotamiento, alegría, culpa, felicidad, tristeza y cualquier otro sentimiento intermedio. Permítase sentir todo esto, así como la gracia y el espacio para trabajar y superarlas. Sea amable consigo mismo y recuerde que, a veces, estos sentimientos pueden surgir de la nada.

### Exprésese

Con todos estos sentimientos presentes, tendrá que expresarlos a su manera. Esto lo ayudará a reconocer, trabajar y liberar lo que está sintiendo. Puede expresar sus emociones a través de un diario, a través del arte, al hablar con un amigo o consejero de confianza, al tocar o escuchar música, o cualquier otra cosa que le permita sentir y dejar ir. Puede hacerlo en privado o compartirlo con otros, lo importante es que tenga la oportunidad de expresarse.

### Pida y acepte ayuda

Si intenta cargar con todo, puede ser demasiado. Busque ayuda en su "comunidad", su comunidad de amigos, familia, compañeros de trabajo y sus vecinos. Ellos quieren estar a su lado y necesitan que acepte su ayuda. Esto puede ser tan sencillo como que alguien le traiga una comida o le recoja algo de la farmacia. No tiene que pasar por esto solo, y su niño se beneficiará de que reciba esta ayuda.



### Cuide su mente y su cuerpo

Cuando está afanado y estresado, es fácil comer alimentos poco saludables. Tenga en su casa y para llevar meriendas saludables, así mantendrá su cuerpo alimentado con la nutrición adecuada. Realice algún tipo de ejercicio que le guste, aunque solo sea durante 10 minutos cada vez. Hable con un consejero o terapeuta para apoyar su bienestar mental.

### Respire profundo

En unos pocos segundos puede calmar su mente y su cuerpo con algunas respiraciones lentas y profundas. Respire llevando el aire hacia su abdomen, sostenga la respiración durante unos segundos y exhale despacio. Unas cuantas de estas respiraciones profundas ayudarán a que su cuerpo vuelva a un estado de calma.

### Consejo extra: Programe tiempo para hacer todo esto.

Puede ser una práctica diaria o semanal, y a lo largo de cualquier período, siempre que sea un momento dedicado a enfocarse en sí mismo. El hecho de tenerlo en su calendario, con recordatorios de aviso, puede ayudarlo a mantenerse firme en su autocuidado.

