



Nuestra rueda del bienestar está comprendida por diferentes partes: ocupación, aspecto espiritual, intelecto, estado físico, ambiental y social. Estas son las diferentes cosas que tenemos para sentirnos realizados.

Lo ideal es sentirse lleno en todas estas áreas. La realidad es que algunas siempre están más llenas que otras (incluso algunas pueden estar vacías). Podemos usar esta guía para identificar cuáles áreas de nuestra vida se encuentran descuidadas y necesitan más atención, cuáles áreas están bien, y quizás cuáles áreas están demasiado llenas y provocan un desbalance. Por ejemplo, si estamos muy ocupados en nuestro trabajo y nuestra vida social, puede que no tengamos tiempo suficiente para ejercitarnos, meditar o leer libros nuevos.

Identifica las cosas que te hagan sentir mal. Una cosa que me deja muy mal es no poder hablar con mi familia. Cuando no puedo hablar con ellos por un largo tiempo.

Identifica las cosas que te alegran. ¿Es ir a caminar, ejercitarte, cocinar o alguna otra cosa?

El cuidado personal se trata de ayudarnos a superar cada momento, ya sea malo, bueno o indiferente. Necesitamos administrar nuestro nivel de energía ya que de una cebolla no nace una rosa. Sin contar con unas reservas de energía llenas, no seremos capaces de ayudar en su totalidad a los niños bajo nuestro cuidado.

Herramientas para el manejo de la ira como unos ejercitadores de manos o bolas antiestrés para

apretar, un diario y lapicero de bolsillo, un libro de bolsillo para meditar, oraciones, lecturas o una pieza musical específica en tu teléfono que te ayude a relajarte cuando estás molesto, son esenciales porque la ira no es poco común.

El pensamiento creativo es importante. El cerebro es como un músculo que puede ser ejercitado, desarrollado y entrenado. Tal y como desarrollas tu musculatura haciendo pesas, aerobics o corriendo, también puedes desarrollar tus músculos de pensamiento creativo, realizando regularmente ejercicios de pensamiento creativo. Una de mis conocidas se suscribió a un servicio que le envía un acertijo diario a su email.

Otra cosa que es súper importante con respecto al cuidado personal de nuestros encargados de cuidados es brindar un espacio para el duelo. Por lo general existe mucho estrés y dolor en las familias de cuidadores. Trata de encontrar maneras de reconocer y expresar tu dolor que sean cómodas para ti y se ajusten a tus valores y tu cultura. En nuestra casa tenemos un rincón especial con un banco, fotografías, velas y otros objetos que nos ayudan a reflexionar, orar y llorar cuando necesitamos ese momento.

Ríe, respira, juega y relájate. No puedo dejar de recalcar el valor de la risa y los juegos para reducir el estrés, crear apego y sanar un trauma. Haz algo cada día. Usa tu pijamas en la cena, ten una guerra de globos de agua, sopla burbujas, haz muecas, ríe, suelta una risita, riéte a carcajadas, sonríe.

Acércate y busca apoyo. No hagas esto por ti solo. Encuentra tu sistema de apoyo, ya sea en tu comunidad religiosa, un grupo de apoyo de cuidado familiar u otro medio. Asegúrate de tener a un grupo de personas a la mano y estar dispuesto a buscar su apoyo cuando lo necesites. Esto no solo sirve de ayuda para ti, sino que también es un gran ejemplo para tus niños.

Recursos

Parques Estatales de Nuevo México: emnrd.state.nm.us/SPD/

NM Kids: newmexicokids.org

Bibliotecas Públicas: abqlibrary.org/hours-locations

Internet Esstentials: xfinity.com/support/articles/comcast-broadband-opportunity-program

Zoológicos y Jardines Botánicos: cabq.gov/artsculture/biopark/

Clases de Danza Artística y Drama: movingartsespanola.org

Santa Fe Trails & Museums: santafenm.gov/ideas_and_things_to_do

SHARE New Mexico gestiona el directorio de recursos más grande, completo y actualizado de Nuevo México, que ofrece práctico acceso a información confiable sobre los recursos de salud, servicios sociales, iniciativas y condados de Nuevo México. sharenm.org