



# Cuidarse para cuidar bien

*"¡Vamos, vístete!"*

*"¡Corre, que no llegamos!"*

*"¿Has hecho la mochila? Venga...mete el almuerzo".*

*"¡Hala! ¡Otro trabajo para la semana que viene!"*

*"¡Ay! ¡Que no se nos pase la cita del pediatra de la semana que viene!"*

*"¿En serio...? ¿Otra rabieta?..."*

*"Vaya...hoy no da tiempo a leer el cuento de la noche..."*

*"Mañana reunión de padres, extraescolares, deberes, cena y a la cama...¡qué ritmo!"*

El día a día con hijos está cargado de pequeños detalles que, en ocasiones, nos hacen sentir saturados si los unimos a nuestras responsabilidades laborales y familiares de otra índole (el cuidado de nuestros padres, la atención a más de un hijo, nuestra relación de pareja...). Deseamos hacerlo lo mejor posible y, en ese intento de hacer las cosas bien y de "tocar todos los palos", nos exigimos en exceso y tendemos a culpabilizarnos. Lejos de poner el foco en lo que SÍ hemos hecho bien, que son muchas cosas, solemos dejar en evidencia aquello a lo que no hemos llegado y nos hablamos con dureza:

- ☹ "Madre mía...el niño necesitaba un cuaderno nuevo y aún no se lo he comprado...".
- ☹ "Hoy pensaba hacer tortilla de patata para cenar y al final...tostadas con jamón...".
- ☹ "¡Qué desastre! No me ha dado tiempo a planchar bien el uniforme...".
- ☹ "Pufff...He perdido la paciencia otra vez...".





Por otro lado, en esta vorágine en la que nos vemos inmersos, **nos olvidamos a menudo de nuestras propias necesidades** y las relegamos al final de una infinita lista de tareas pendientes. Olvidamos que **para cuidar bien a nuestros hijos y a quienes nos rodean, hemos de cuidarnos a nosotros mismos:**



Pregúntate: ¿cuántas cosas en el día de hoy han sido un acierto? **Felicítate** por ello, **háblate con cariño**.

**Deja espacio para el "no llego" sin culpa.**

**Pide ayuda y delega.**

**Buscar momentos para desconectar.** Retírate, respira: da un paseo, ve una película que te guste, date un baño tranquilo, lee un libro, vete antes a la cama, permítete un caprichito, queda un amigo/a...

**Crea un espacio para ti, para, carga las pilas, mímate...y sigue adelante.**

