

Cuidarnos para cuidar

Salud mental y bienestar
en la familia.

*No podemos servir de
un vaso vacío.*





¿Cómo llego hoy a casa
emocionalmente?



Salud Mental no es solo
“no estar enfermo”.

Es nuestra capacidad diaria para:



Sentir
bienestar y
paz interior.



Afrontar el
estrés y los retos
de la vida.



Relacionarnos
y convivir
sanamente.



Estrés Cotidiano

Es normal e inevitable.



Responsabilidades laborales



Tareas del hogar



Acompañamiento escolar



Preocupaciones económicas

Cuando se acumula (*Burnout*)

Agotamiento físico, mental y emocional.



Cansancio constante e insomnio.



Problemas de concentración y memoria.



Incapacidad para tomar decisiones.



Tensión muscular frecuente.



Tensión muscular frecuente.



Pérdida de empatía y reactividad.

¿Qué señales me está dando mi cuerpo?

El autocuidado requiere intención, no es egoísmo.





**Criar es difícil.
No existe la madre o
el padre perfecto.**

¿Qué exigencias me pongo como cuidador?
¿Cuáles de esas exigencias son realmente necesarias?

Nuestra familia como red de protección:



Familias saludables = Familias que saben afrontar conflictos.

1 Hacer una pausa:
Modelar la calma ante el enojo.

2 Escuchar y comprender:
Validar la emoción del otro.

3 Buscar una solución:
Pasar a la acción juntos.

Los Valores como Brújula

Identidad del IE y familia

Norte:
Respeto
mutuo y
confianza.

Este:
Responsabilidad
compartida.

Oeste:
Gratitud y
resiliencia.

Sur:
Amabilidad
y empatía.





Pertenecer es Salud.

El sentido de pertenencia nos sostiene en las peores crisis.

Pregunta clave:

¿Mi hijo o hija siente que tiene un lugar seguro e incondicional dentro de nuestra familia?

Mi Semáforo del Bienestar



ROJO

¿Qué situaciones me están generando demasiado estrés hoy?

AMARILLO

¿Qué señales me da mi cuerpo para pedirme una pausa?

VERDE

¿Qué pequeña acción me ayuda a recuperar la calma?

Mi Pequeño Compromiso

Esta semana, elijo **UNA** acción posible:

- ☐ Dedicar 10 minutos diarios exclusivamente para mí.
- ☐ Hacer una pausa consciente y respirar antes de reaccionar.
- ☐ Cenar o conversar en familia sin el celular presente.
- ☐ Escuchar a mi hijo/a antes de intentar corregirlo.
- ☐ Pedir ayuda con algo que me agobia.

A woman with long brown hair, wearing a light-colored knit sweater, is sitting on a grey couch and hugging a young child with brown hair. The child is wearing a light-colored long-sleeved shirt and brown pants. They are both looking down and smiling. The background is a blurred indoor setting with a window and some plants.

**“Cuidarme también
es una manera de
de cuidar a quienes amo.”**

¿Qué quiero empezar a hacer
diferente hoy?

