



**Programa de Acompañamiento
para Estudiantes con Hijos/as**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES **udp**

**¿Cómo podemos
cuidarnos siendo
padres/madres?**

Tips de autocuidado y relajación



¿Por qué es importante cuidarse siendo padre o madre?



1) El autocuidado y manejo del estrés tiene una relación directa con nuestra salud mental



2) También influye en cómo nos vinculamos con nuestros hijos/as.

**A continuación veremos
algunos tips que te pueden
ayudar a autocuidarte y
reducir tus niveles de estrés**



Cuida tus relaciones
interpersonales al interior de tu
familia y también en otros espacios.
Relaciones basadas en el respeto y la
comunicación **promueven la**
calma y la salud mental.



Comparte las responsabilidades del hogar. No tienes que llevarte toda la carga. Confía en delegar algunas cosas. Con apoyo, las tareas se hacen menos pesadas.



Mantener **hábitos de sueño adecuados** (donde puedas dormir suficiente) y **alimentarte** de manera equilibrada tienen una influencia invaluable en **tu salud mental** y tu funcionamiento cotidiano.



Organizar tu tiempo puede ser clave en la reducción del estrés. Saber con claridad cómo utilizas tu tiempo te permitirá organizarte mejor. Lo mismo aplica en cuanto a tus **recursos económicos**.



Procura pasar tiempos de **autocuidado** que sean de calidad, realiza actividades que te hagan feliz, **disfruta** el tiempo con la **gente que quieres**.



Realiza **actividades que te relajen**, como ejercicio, alguna actividad artistica o práctica técnicas de relajación. ¡Manten el estrés a raya!

