

SUGERENCIAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE NIÑOS QUE REQUIEREN CUIDADO MÉDICO ESPECIAL O QUE SUFREN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Entierre su sentimiento de culpa en el jardín.

Sea una madre o padre; no un terapeuta.

Acérquese, los padres ayudando a otros padres son muy poderosos y curativos.

Considere de qué manera la enfermedad o incapacidad de su niño tiene un impacto positivo sobre la familia. Ejemplos:

*Su familia tiene más aceptación de las diferencias en otros.
Conoció gente maravillosa que, de otra manera, no formaría parte de su vida.*

Viva en el presente y disfrute de los buenos tiempos.

Lleve una fotografía de los buenos tiempos siempre consigo.

Respire hondo con regularidad. Respire hondo otra vez más.

La risa es terapéutica.

La culpa es una emoción causada por uno mismo...Haga tiempo para usted.

Haga algo que disfrute hacer; aunque no incluya a su familia.

Reconozca y confíe en la fortaleza de su familia.

CÓMO RESPONDER A LAS NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES DE SU NIÑO(A)

Entienda sus sentimientos.

Expresa sus emociones.

Edúcese en cuanto a la enfermedad o condición de su niño(a).

Mantenga la buena comunicación.

Hable con otros padres.

Concéntrese en las fortalezas y metas que pueda alcanzar.

Crea en su niño(a).

Establezca rutinas.

¡No pierda el sentido del humor! ¡No hay un copago para la risa!!

Recuerde que al ocuparse de usted mismo(a) demuestra que le importa su familia.

Sitios web útiles:

www.parenttoparentnys.org

www.parenting-ed.org/handouts.htm

www.medicalhomeinfo.org

www.caringtodaymagazine.com

www.caregiver.com

Póngase en contacto con la oficina regional de Padre a Padre para mantener la comunicación con otros padres.