



asobartolina

Alimento para cuerpo y alma

# SALUDABLEMENTE NOS CUIDAMOS LAS FAMILIAS BARTOLINAS



#Haz parte del bien-estar

Esta cartilla ha sido creada por la **Escuela de Padres de Asobartolina**, con el objetivo de brindar información y recursos sobre el autocuidado y la salud mental, para reconocer como podemos mejorar nuestro bienestar integral. Deseamos que este material sea útil para padres, madres y cuidadores del colegio **San Bartolomé La Merced** recordando que el autocuidado debe ser un estilo de vida y una cultura personal. El estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma. Es así que el autocuidado se erige como una estrategia para la prevención y promoción de la salud mental, por medio de la cual se puede contribuir al cuidado integral del ser humano, convirtiéndolo en gestor de su propio cuidado.

# EL AUTOCUIDADO COMO BASE DE LA **SALUD MENTAL FAMILIAR**

La salud mental según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** nos permite ser conscientes de las propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida y contribuir con nuestra sociedad. Esta juega un papel fundamental en el cuidado de la salud física, emocional, social y espiritual, la cual se puede verse afectada por la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos. Es importante reconocer todos estos elementos para atender y preservar nuestro bienestar. Tener salud mental implica establecer un plan de autocuidado como un estilo de vida que pase de una serie de actividades automáticas a experiencias conscientes, que nos lleven a comprender el autocuidado como una cultura personal.



## ¡Hagamos una pausa!

Dedícate un momento para revisarte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Reconoces y escuchas tus propias necesidades? SI / NO
2. ¿Priorizas la salud de otros antes que la tuya? SI / NO
3. ¿Pones límites, sabes decir NO? SI / NO
4. ¿Expresas enfado o tristeza cuando lo necesitas? SI / NO
5. ¿Te permites disfrutar de actividades fuera de tu núcleo familiar? SI / NO
6. ¿Pides ayuda / te dejas ayudar? SI / NO
7. ¿Valoras tus capacidades? SI / NO
8. ¿Tienes paciencia contigo cuando las cosas salen mal? SI / NO
9. ¿Duermes el tiempo necesario? SI / NO
10. ¿Te sientes irritable con frecuencia? SI / NO
11. ¿Has revisado tus hábitos alimentarios? SI / NO
12. ¿Normalmente estas en piloto automático? SI / NO
13. ¿Tienes rutinas de autocuidado? SI / NO

**¡OJO! No se trata de un cuestionario para que acumules puntos y puedas sacar cuentas que te cataloguen entre leve, moderado o grave, este es un cuestionario para que autoevalúes tus hábitos emocionales y tu estilo de vida.**

# MITOS DEL AUTOCUIDADO EN LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORES

1

## Es costoso

Más allá de un acto lujoso, el autocuidado debe ser considerado como un ritual personal de dedicación y un estilo de vida.

2

## Es un acto egoísta

Cuando dan las indicaciones de emergencia en un avión, una de las instrucciones que brindan es primero colocarse uno mismo la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a la otra persona. Priorizar el autocuidado no es un acto egoísta, es un acto para mejorar nuestra capacidad de cuidado al otro." (Mahrer, 2019).

3

## Mis hijos siempre van de primero

Acompañar a nuestros hijos requiere una gran cantidad de energía física y emocional, por lo que, entre más bajo esté el nivel de energía en el adulto, más exacerbada estará su ansiedad y tensión general, y será más difícil conectar con las necesidades del niño/a.

4

## No lo necesito, hay personas con más problemas que yo

Resulta imprescindible poder conectarnos con ese llamado de atención interno, escuchar nuestras emociones y sensaciones, darles espacio para salir, reconocer lo que está pasando para evitar caer en un día a día automático.

## El autocuidado es un estilo de vida

El cuidado de sí mismo(a) concierne la identificación de malestares, señales de agotamiento emocional, escucha del propio cuerpo, establecimiento de límites, acudir a las redes de apoyo, ventilar emociones y el desarrollo de la espiritualidad (Ortiz, 2015).

## Tipos de autocuidado:

El concepto de autocuidado abarca diversas dimensiones. A continuación, te proporcionamos una visión general según algunas corrientes de pensamiento humanistas:

### **1. Autocuidado Social:**

Implica actividades y prácticas que fortalecen las relaciones sociales y el apoyo emocional. Incluye mantener conexiones sociales saludables, establecer límites en las relaciones y buscar ayuda cuando sea necesario.

### **2. Autocuidado Emocional:**

Se refiere a las acciones destinadas a mantener un equilibrio emocional saludable. Esto implica reconocer y gestionar las emociones de manera constructiva, buscar el apoyo emocional cuando sea necesario y cultivar la autoconciencia emocional.

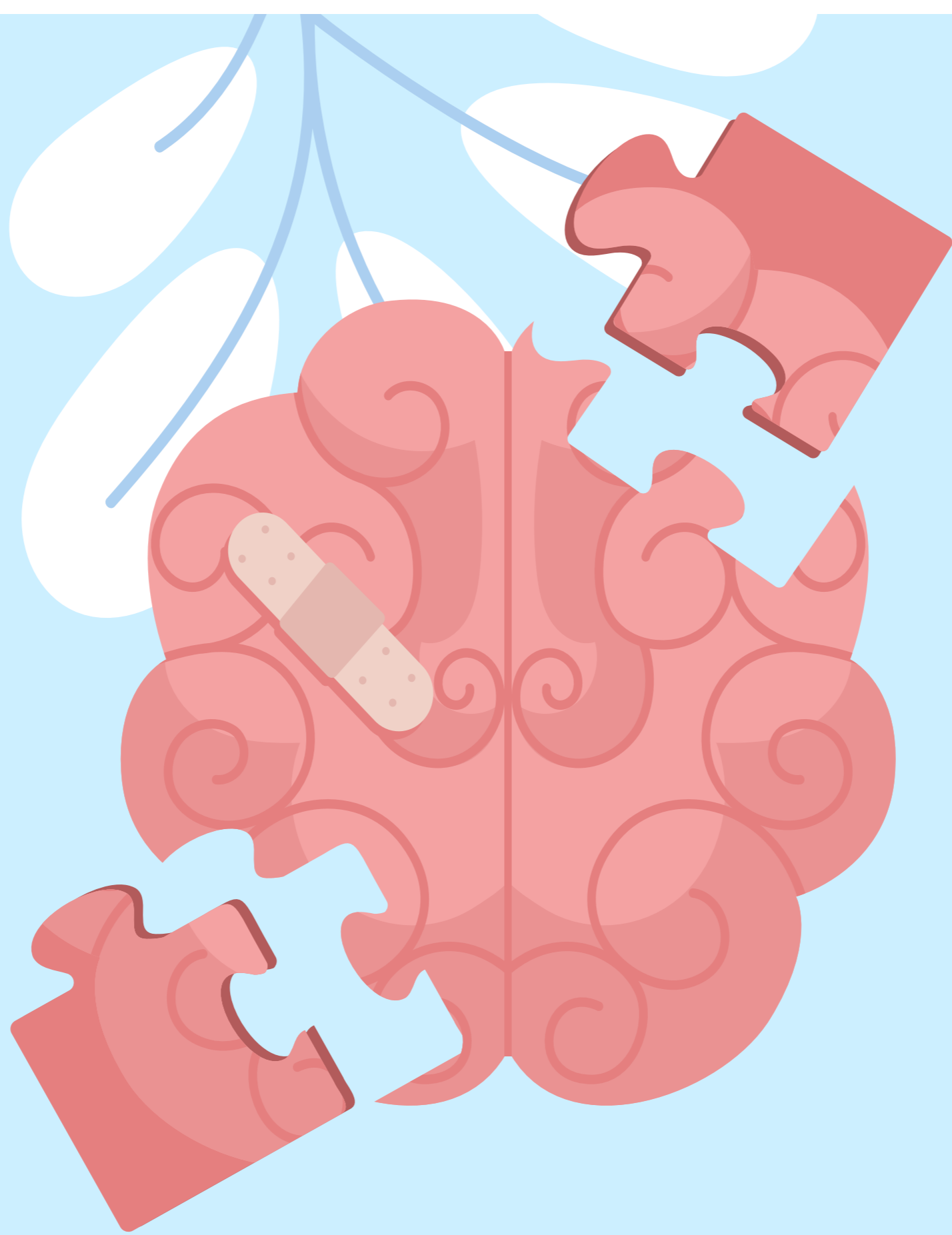
### **3. Autocuidado Espiritual:**

Involucra prácticas que nutren el sentido de significado y propósito en la vida. Esto puede incluir actividades como la meditación, la reflexión, la conexión con valores personales, la búsqueda de significado más allá de lo material.

### **4. Autocuidado Físico:**

Engloba acciones que mantienen y promueven la salud física. Esto incluye hábitos como una dieta equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y prácticas que previenen enfermedades físicas.





### **El autocuidado NO es:**

- Acciones que generan culpa.
- Cansancio.
- Negación de sí mismo.
- Miedos.
- Obsesiones.

**Por ejemplo:** Tienes una rutina de ir al gimnasio 5 veces a la semana y el día que no te fue posible asistir, te culpas y castigas.

**¡OJO!** El autocuidado se actualiza constantemente según tus necesidades, contexto, ciclo de vida y propósito, lo importante es no dejar de observarte y escuchar tus necesidades en cada etapa.

¡Corre el riesgo de ensayar lo nuevo!

Kristin Neff refiere que el autocuidado es la práctica de tratarse a uno mismo con la misma amabilidad, comprensión y apoyo que le ofrecerías a un amigo cercano en momentos de dificultad. Implica tres componentes principales: **Autocompasión en lugar de la autocrítica, Humanidad compartida y Conciencia plena.**

## **¡HAGAMOS UNA PAUSA JUNT@S!**

- Hagamos un ejercicio guiado de atención plena.
- Sigue el paso a paso (puedes hacerlo en familia).

**¡OJO! Actividad para personas de 5 a 99 años.**





**Brazos y mano:**

Imagínate que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el zumo. Siente la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate en cómo están ahora tus músculos cuando estás relajado (realizar el ejercicio con cada mano).

**Brazos y espalda:**

Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato perezoso y que quieres estirarte. Estira los brazos delante de ti, ahora levántalos por encima de tu cabeza y lleva la cabeza hacia atrás. Muy bien, fíjate en cómo tu espalda está ahora más relajada. Una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, esta vez intenta tocar el techo.

Fíjate, cuando te estiras qué sientes en tu espalda. Ahora deja caer tus brazos a los costados de tu cuerpo.



### **Espalda y cuello:**

Ahora imagina que eres una tortuga. Imagina que estás sentado encima de una roca en un lago tranquilo relajándote con los rayos del sol; te sientes tranquilo y seguro. ¡Oh! De pronto tienes una sensación de peligro. ¡Vamos! Pon la cabeza dentro de tu caparazón, trata de levantar los hombros hacia tus orejas, intenta poner la cabeza entre los hombros. Cuenta hasta 10 y relájalos nuevamente.



### **Cara y nariz:**

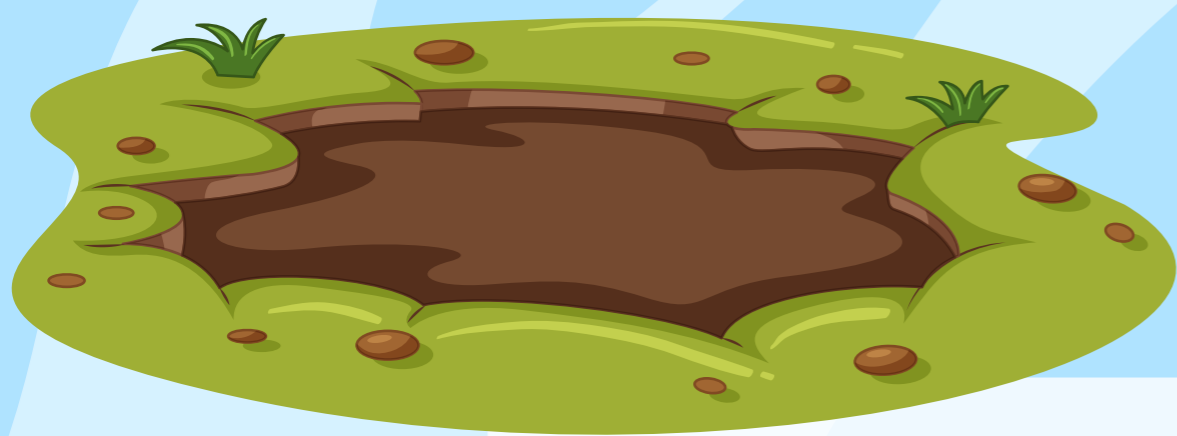
Imagínate que tienes un enorme chicle dentro de la boca; no es fácil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja y relajada. Fíjate en lo bien que te sientes cuando dejas tu mandíbula relajada. Muy bien, vamos ahora a masticar otra vez el chicle, muérdelo fuerte intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás logrando. Ahora relájate, deja caer tu mandíbula, es mucho mejor estar así que estar luchando con ese chicle.

**Rostro:**

Bien, ahora viene volando una de esas moscas pesadas y se ha puesto encima de tu nariz. Sin utilizar tus manos trata de espantarla. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas como puedas. Deja tu nariz arrugada fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla. Ahora puedes relajar tu nariz. Intenta dejar tu cara relajada y sin arrugas. Siente como ahora tu cara está más relajada.

**Estómago:**

Imagina que estás estirado sobre el césped, ¡oh, mira! Por allí viene un elefante, pero él no está mirando por dónde pisa. No te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! No tienes tiempo de escapar. Trata de tensar tu estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así; espera, parece como si el elefante fuera a irse en otra dirección. Relájate, deja el estómago suave y relajado, tanto como puedas. (Cuenta 10 segundos y suelta la tensión en tu estómago).

**Piernas y pies:**

Ahora imagina que estás de pie y descalzo, y que tus pies están dentro de un pantano lleno de lodo muy espeso. Intenta hundir los dedos del pie lo más profundo que puedas en el lodo. Probablemente necesitarás de tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente cómo el lodo se mete entre tus pies. Ahora sal fuera y relaja tus pies. Deja que se queden flojos y fíjate en lo bien que se está así.



## Respiración y visualización:

Ahora pega tus manos en tu barriga e imagina que es un globo que se va inflando poco a poco... Cuando se infla completamente reten el aire cuatro (4) segundos... ahora expulsa el aire por tu boca durante cuatro (4) segundos... realiza esta respiración dos (2) veces.

Finalmente, elige una imagen positiva: un lugar que te guste, un sitio en el que hayas estado o que hayas visto en una película... Imagina lo que ves, lo que oyes, lo que hueles, lo que notas en tu cuerpo... disfruta de la sensación y guárdala como un ancla para recordar cuando te sientas tensionado.



# ¿CÓMO PONERTE PRIMERO LA MÁSCARA DE OXÍGENO?



1

## **Establece límites saludables:**

Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites claros en tus compromisos y responsabilidades. Reconoce tus propias necesidades y no te sobrecargues de tareas que te agoten física o emocionalmente.



2



## **Busca apoyo social:**

Mantén conexiones sociales significativas con amigos, familiares y otros padres. Compartir experiencias, recibir apoyo emocional y tener un sistema de apoyo puede ayudarte a enfrentar los desafíos y reducir el estrés.

### Practica la autocompasión:

Sé amable contigo mismo y no te exijas ser perfecto. Acepta que cometer errores es parte de ser humano y date permiso para aprender y crecer a partir de ellos.



3



### Aprende a delegar:

No intentes hacer todo por ti mismo. Aprende a delegar tareas y responsabilidades, tanto en el ámbito familiar como en el trabajo, si es posible. **Compartir responsabilidades** te ayudará a aliviar la carga y te dará más tiempo para cuidarte.

4

5

### Establece momentos de conexión familiar:

Dedica tiempo de calidad con tus hijos y tu pareja. Esto puede incluir actividades divertidas, como juegos de mesa, paseos al aire libre o simplemente tener conversaciones significativas. Fortalecer los lazos familiares te dará un mayor sentido de satisfacción y apoyo emocional.



# ¿CÓMO APOYAR LA SALUD MENTAL DE TU FAMILIA?

1

## **Estar atentos a posibles signos de alarma:**

Es importante observar cambios en el comportamiento de nuestros hijos como: Pérdida de apetito, alteraciones en sus patrones de sueño, cambios de humor repentinos, dejar de compartir con personas con las que solía disfrutar, uso de sustancias. Un adolescente o joven con problemas puede expresar preocupación excesiva, desesperanza o tristeza profunda.



2



## **Acercarse con sensibilidad:**

Si queremos iniciar una conversación con alguien que podría estar pasando por dificultades, tenemos que ser claros y directos, no evitar las preguntas difíciles y abordar el tema con empatía, sin culpabilizar o señalar.

3

## **Ofrecer formas saludables de manejar las emociones:**

Es recomendable fomentar las prácticas saludables que ayudan al bienestar psicológico, mental y físico, como identificar las emociones, reflexionar sobre lo que nos pasa, generar herramientas de autocuidado, estar atentos a pedir ayuda, hacer ejercicio, prácticas corporales y procurar una buena alimentación.



**Escucha activamente, sin miedo y sin prejuicios.**

**Escucha para comprender, no para responder.**

# Si tú o tu familia necesita apoyo profesional, la Secretaría de Salud y otras entidades tienen a su disposición líneas gratuitas de atención en salud mental:

## Línea 106 y su chat

300 754 8933



La **Línea 106** cuenta con un grupo de profesionales que brindan un espacio a toda la ciudadanía, para que comparta todo tipo de situaciones que puedan presentarse en su cotidianidad.

## Línea Psicoactiva

01 8000 112 439



Por medio de la **Línea Psicoactiva**, profesionales de salud realizan acciones de información, orientación, intervención breve.

## Línea Calma

01 8000 423 614



La Línea Calma fue dispuesta para que los hombres mayores de 18 años residentes en Bogotá puedan llamar de manera gratuita para ser escuchados y orientados.

## Línea Diversa

310 864 4214



La Línea Diversa es la primera en Bogotá dirigida para la atención y asesoría psicosocial para la población **LGBTIQ+, sus familias** y para conformar redes de apoyo.

## Fundación Sergio Urrego

311 766 8666



Línea Salvavidas: contención en crisis de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en riesgo de suicidio y discriminación.

## Línea púrpura

(atención a mujeres)



01 8000 112 137

o al WhatsApp 300 755 18 46

**Si requieres reportar un caso de ciberbullying** puede hacerlo de manera segura por medio de esta página: [//teprotejocolombia.org/su-reporte/por-que-reportar/](https://teprotejocolombia.org/su-reporte/por-que-reportar/)



En caso de que necesites apoyo de un profesional puedes encontrar un especialista en las siguientes plataformas:



FundAnita



Fundaterapia



Selia



Psicólogo en Bogotá



Uniandes



Psicólogo Javeriana



Universidad Santo Tomás

En caso de que tu familia esté pasando por una situación especial puedes acudir al colegio, ya que, el San Bartolo tiene varios protocolos de atención que puedes seguir en diferentes casos (Hostigamiento y discriminación por orientaciones sexuales, Acoso escolar, Conducta suicida). Esta información está en la sección de manuales y documentos en la página web, sección: padres de familia/protocolos de atención.



**Manuales y Documentos**

Tu bienestar merece ser tu mayor prioridad, cuídate con la misma intensidad que cuidas de los demás.



La Escuela de Padres te invita a utilizar tu **Máscara de oxígeno**.



**asobartolina**  
Alimento para cuerpo y alma