



INTRODUCCIÓN

“La cultura familiar es la manifestación de sus prioridades; no es lo que dice, ni lo que desearía que fuera cierto, sino lo que realmente hace a diario. Es usted quien crea su cultura familiar con sus elecciones”. — Lori Pickett



INFORMACIÓN

El apoyo mutuo se da en el marco de las relaciones de confianza, en las que las expectativas y los límites son claros y flexibles. En esta sección, ampliaremos sobre el trabajo que hicimos para identificar los límites con compasión y nuestra deseada cultura familiar. Nos centraremos en las conductas y las actitudes que generan la cultura que elegimos para nuestra familia. A continuación, se incluye un modelo que describe de qué forma un cuidador influye en un niño. Después de cada elemento, hay una pregunta a modo de reflexión relacionada con su función de cuidador. Analizaremos el modelo en grupo durante nuestra próxima sesión para cuidadores.

Modelo de influencia para la conducta deseada	
Conocimiento	Voluntad
<p>Información: ¿Qué le estoy diciendo a mi hijo sobre esta conducta, incluidos los límites y las expectativas? ¿Soy claro al comunicarme (de forma verbal y no verbal)?</p>	<p>Actitud: ¿Creo que mi hijo puede llevar a cabo la conducta? ¿Cómo le transmito esta actitud a mi hijo con mis palabras y de forma no verbal?</p>
<p>Ejemplo: ¿Cómo me ve mi hijo al ejemplificar la conducta deseada en nuestra vida familiar?</p>	<p>Consecuencias: ¿Reconozco y recompenso la conducta positiva cuando la observo? ¿De qué forma dejo que mi hijo experimente las consecuencias cuando corresponde?</p>
<p>Experiencia: ¿Qué oportunidades se presentan todos los días para que mi hijo practique la conducta? ¿Cómo puedo generar más oportunidades para lograr el éxito? Por ejemplo, ¿hay situaciones o momentos en los que será más fácil para mi hijo practicar la conducta?</p>	<p>Gracia: ¿Cómo respondo cuando mi hijo no cumple con una expectativa respecto de la conducta? ¿De qué forma reconozco el error y planifico cómo se puede mejorar mientras mantengo los sentimientos de pertenencia y de amor incondicional?</p>

Elaborado en conjunto con:

ROGERS
InHealth

wise END STIGMA TOGETHER
one story at a time

compassionresiliencetoolkit.org

ESTRATEGIAS DE



CUIDADO PERSONAL

Estrategia de cuidado personal - FUERZA - Resiliencia ante el estrés

Para poder estar presentes sin ansiedad en nuestra familia, ¡debemos ser capaces de reconocer los momentos en los que no podemos hacerlo! En otras palabras, debemos ser capaces de reconocer cuándo necesitamos adquirir una nueva perspectiva o tomar un descanso. Muchas veces, el cuerpo nos lo hace saber. La primera pregunta que podríamos hacernos es: ¿qué me estoy diciendo a mí mismo sobre esta situación y cuál es otra posible historia? Aquí hay una fascinante [charla TED](#) sobre cómo hacer del estrés nuestro amigo.

Algunas veces, ¡solo necesitamos un descanso! Es útil tener un plan que incluya lo que podemos hacer y quiénes pueden ayudarnos a encontrar una manera de tomar un descanso. Por supuesto, todo esto solo es fructífero si aceptamos la vulnerabilidad de necesitar un descanso y, si es necesario, de pedir ayuda.

Estrategia de entrada y salida

1. Los cuidadores (y otros adultos de su círculo familiar y de amigos) pueden trabajar juntos para comprender cómo podrían ayudarles en su papel de cuidadores.
2. Por ejemplo: si un cuidador ya no puede estar presente con tranquilidad y sin ansiedad con un niño que tiene problemas de conducta, puede pedirle a otro adulto de confianza que lo reemplace durante un corto tiempo mientras se toma un descanso para recuperar la tranquilidad mental.
3. Los adultos pueden desarrollar una manera de comunicarse cuando necesitan apartarse de un niño.



A CONTINUACIÓN

La última sección para nuestro grupo de Resiliencia compasiva para cuidadores se centrará en las **Estrategias para el bienestar y la resiliencia: mente, espíritu, fuerza y corazón**. Exploraremos estrategias específicas y formas de implementarlas en nuestras vidas.