

Se trata de TI, Mamá....

Mayo 2009

# Parenting *Rules!*

## ¿Es simplemente la depresión post-parto?



Según la Asociación de Salud Mental de América, más de la tercera parte de las madres que tienen niños pequeños sufren de la depresión. Los síntomas de la depresión son muy comunes antes y después de dar a luz y a veces duran bastante tiempo. Para ciertas mujeres la depresión puede ocurrir en cualquier momento. Frente a los desafíos de cuidar a los niños, y balancear el trabajo y los quehaceres de la casa, junto con las dificultades económicas, se puede empeorar la depresión de una madre.

**¡La depresión no es para avergonzarse!** Hay muchas causas de la depresión, incluyendo: la herencia, cambios de hormonas, factores biológicos y cambios grandes en la vida. No importa la causa, hay muchas maneras para tratarla y superar un episodio de depresión. Y ¡es bueno pedir ayuda!

Llama a tu doctor o al de tu niño si tú experimentas los siguientes síntomas durante más de dos semanas:

- El llanto y una tristeza agobiante
- Dificultad en dormirte o dormir demasiado
- La irritabilidad o falta de paciencia
- Una preocupación constante o ansiedad
- El mal genio o desasosiego
- Dificultad en pensar claramente
- Falta de interés en tu niño o en ti misma
- Reacciones exageradas a los problemas inesperados
- Una sensación de agobio por las responsabilidades

Se trata de TI, Mamá....

Mayo 2009

# Parenting *Rules!*

Es la "Hora para mamá"

La mayoría de las madres están tan ocupadas cuidando a la familia, que a menudo ignoran sus propias necesidades. Encontrar una "Hora para mamá" no es siempre fácil, pero debe ser una prioridad. Las madres que saben descansar y relajarse son más capacitadas para cuidar y manejar a sus familias sin sentirse agobiadas y estresadas.

**¡No te sientas culpable por apartar tiempo para ti misma!**

La "Hora para mamá" trata de **MAMÁ**. Es tiempo sola para hacer lo que quieres **TÚ**.

Aquí hay algunas pistas para conseguir la "Hora para mamá" que necesitas:

- **Mientras los niños duermen la siesta, toma un rato para ti misma.** ¡Y no es para ponerte al día con los quehaceres o pagar las cuentas! Usa este rato para relajarte, leer, escuchar música o echar una siesta – cualquier cosa que te haga sentir feliz y relajada.
- **Programa tu "Hora para mamá".** Haz una cita con ti misma una vez al mes. Pide que tu pareja, un amigo, un pariente o una niñera cuide a los niños para que puedas salir para pasar tiempo con una amiga, dar un paseo, o pasar un rato en tu actividades favoritas.
- **Levántate antes que los niños** para pasar unos momentos solitarios antes de comenzar tu día. Es la hora perfecta para leer, hacer un poco de ejercicio o para mimarte.

Pasar tiempo haciendo las cosas que te gustan te ayuda a recordar **quién eres como persona**, no sólo como madre. Las mamás que tienen una identidad además de solamente mamá están más equilibradas y relajadas y tienen más confianza.



Se trata de TI, Mamá....

Mayo 2009

# Parenting Rules!

Las madres se necesitan...

---



Un estudio por la Universidad de California en Los Ángeles revela que las amistades entre las mujeres no sólo son importantes, sino que también son buenas para la salud. Resulta que pasar tiempo con amigas libera la hormona *oxitocina*, la cual baja el estrés y mueve a las madres a experimentar emociones más maternas hacia sus niños.

Cuando las mujeres se ponen muy ocupadas con el trabajo y la familia, desatienden estas relaciones importantes. Es noble y responsable hacer de la familia una prioridad; sin embargo, las madres necesitan hacer de sí mismas una prioridad también. Mantener las relaciones con amigas no sólo enriquece tu vida, sino que establece un buen ejemplo para tus niños, enseñándoles la importancia de las relaciones fuera de la familia.

Si has descuidado tus amistades, haz un esfuerzo para reavivarlas. Hay también muchas oportunidades para conocer a nuevas amigas; he aquí algunas sugerencias:

- ✓ Únete a un grupo de apoyo para los padres
- ✓ Involúcrate con la Organización de Padres de la escuela de tu niño
- ✓ Únete a un Club de Madres
- ✓ Únete a un grupo de juego de niños o comienza tu propio grupo
- ✓ Haz de voluntaria para una organización de caridad
- ✓ Hazte mentora o ponte en contacto con una organización que pueda proveer una mentora para ti

Se trata de TI, Mamá....

Mayo 2009

# Parenting *Rules!*

## Reducir el estrés y Relajarte

---

Es inevitable: en algún momento, todos experimentamos el estrés. Hasta la mamá más diligente en cuidar a sí misma y manejar bien su tiempo sentirá los efectos del estrés en cierto momento.

Pues, ¿qué debe hacer una mamá?

Aprende lo que te ayuda a ti a relajarte.



Mientras cada persona es diferente en lo que le hace sentir relajada y libre de estrés, he aquí algunas sugerencias:

- Sal al **aire libre** y pon algún **espacio físico** entre ti y lo que causa tu estrés.
- Echa una **siestita**; dormir un poco puede reducir la tensión.
- **Haz meditación**; siéntate en silencio y enfócate en respirar profundamente.
- Escucha tu **música** favorita.
- **Haz ejercicio**. Es una buena manera de aliviarte y dejar escapar la tensión.
- Reúnete con un **amigo**.
- Aprende un nuevo **pasatiempo**. ¡Es hora de **divertirte!**
- **Duerme lo suficiente** cada noche.
- Cuida tu cuerpo **comiendo bien**.
- **No intentes hacer demasiado**.

**Se trata de TI, Mamá....**

**Mayo 2009**

# Parenting *Rules!*

## **Recursos para las Madres...**

---

Encuentra a una mentora o hacerte mentora:

**Families First Rhode Island**

[www.familiesfirstri.org](http://www.familiesfirstri.org)

**401-383-9933**

Descubre más sobre los grupos de apoyo para padres:

**Rhode Island Parent Information Network**

**175 Main Street Pawtucket, RI 02860**

[www.ripin.org](http://www.ripin.org)

**401-727-4144**

Busca un Club de Madres cerca de ti:

**Mom's Clubs**

[www.momsclub.org](http://www.momsclub.org)

**401-439-4351**

Haz de voluntaria:

**Volunteer Center of Rhode Island**

**105 Gano Street Providence, RI 02906**

[www.vcri.org](http://www.vcri.org)

**401- 421-6547**

Para respuestas a todas tus preguntas:

**Rhode Island 211**

[www.211ri.org](http://www.211ri.org)

**2-1-1**

## **ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...**

---



**Prevent Child Abuse**

Rhode Island



Rhode Island

**Family & Children's Trust Fund**

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families

Las noticias electronicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island  
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860  
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850  
[www.preventchildabuse-ri.org](http://www.preventchildabuse-ri.org)

**Por favor comparta esta información  
con las familias en sus programas.  
Gracias!**