Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Como sobrevivir cómo padres: la importancia del autocuidado.

El concepto de autocuidado son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida .

Por tanto, establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el desgaste personal, etc. El autocuidado es tanto físico como emocional.

Sentirnos bien con nosotros mismos, nos hace estar bien con los demás y los demás, en este caso los que conviven con nosotros en nuestra casa, lo notan.

Buscad vuestro propio espacio para disfrutar de vez en cuando y cread espacios comunes para disfrutar en familia. Y enseñad a vuestra prole a poner en práctica su propio "autocuidado", enseñarles buenos hábitos que pongan en práctica por sí solos y mantengan en la vida adulta. Dejadles también su propio "espacio" para ser autónomos.

La Dra. Lorena Vázquez, pediatra de atención primaria, nos va a explicar en este vídeo la importancia del autocuidado en la crianza y la vida familiar.

Fecha de publicación: 5-03-2024

Autor/es:

- Lorena Vázquez Gómez. Pediatra de Atención primaria.. Centro de salud de Vilalba. Lugo.