



Gateway to Success

Boletín Para Los Padres

Haciendo Tiempo Para Cuidado Personal

La vida de un padre está llena de entrenamiento de fútbol, ensayos de obras, ayuda en las tareas, cenas y si le alcanza, dormir. Algunas veces los padres se olvidan de si mismos y se enfocan en la crianza de sus hijos. Sin embargo, es importante que los padres recuerden cuidarse a si mismos para que tengan la energía física y emocional para cuidar a su familia. Enseguida algunas cosas que puede hacer para su cuidado personal.

- Tener un calendario para la familia. Obtenga un calendario grande y expóngalo en algún lugar destacado de su casa como el refrigerador. Asígnele un color diferente a cada miembro de la familia y escriba las fechas importantes y citas en el calendario. De esta forma todos sabrán lo que sucede.
- Programe tiempo para su cuidado personal. Averigüe que le ayuda a relajarse diariamente. Algunas personas disfrutan leyendo mientras que a otras le gusta trotar. No olvide ponerlo en su calendario.
- Haga cosas por adelantado. Cuando tenga un momento extra, puede que quiera planchar y hacer los refrigerios. De esa forma usted no está apurado en la noche o temprano por la mañana.
- Conozca a otros padres que están criando adolescentes. El criar a un adolescente puede ser un trabajo difícil pero hablar del problema con otros padres que comparten las mismas experiencias es muy servicial. También puede que ellos le provean algunas buenas sugerencias.
- El tiempo en familia también puede ser beneficioso. Cuando pasa tiempo con las personas que ama, usted está alimentando su corazón y construyendo fuertes conexiones familiares.



Gateway to Success

Para más información llame a la Directora de Servicios al Estudiante (626) 943-3410

July 2010