

## Los niños y la violencia doméstica

# Autocuidado y autorreflexión de un padre o cuidador primario

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en una relación para controlar a la otra. Este comportamiento abusivo puede ser verbal, emocional, físico, económico o sexual. Usted, como padre o madre, puede haber dejado una relación abusiva o tal vez continúe en ella. Esta hoja informativa es **la décima** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar ante la violencia doméstica, y cual es la mejor manera de ayudarlos a sentirse seguros y valorados, y puedan desarrollar su fortaleza personal. Para las demás hojas informativas de esta serie, visite [www.nctsn.org/content/resources](http://www.nctsn.org/content/resources)

**P**uede ser difícil pensar en sí mismo cuando está lidiando con la violencia doméstica y haciendo lo mejor como padre. Ayuda recordar que usted es la persona más importante en la vida de sus hijos y la mayor influencia en cómo responden al estrés. Si usted no se cuida, tanto física como mentalmente, tendrá menos que ofrecer a sus hijos a la hora de orientarlos y apoyarlos. Ser capaz de hacer frente a su propio estrés es bueno para usted y sus hijos.

### CALIBRANDO EL ESTRÉS EN SU VIDA

Todos enfrentamos tensiones en nuestras vidas. Algunas tensiones son temporales y algunas incluso nos ayudan a mejorararnos. Pero el estrés que se siente una y otra vez, el estrés crónico, puede afectar su salud y bienestar. Su cuerpo tiene más dificultad para calmarse. Puede sufrir problemas con el sueño, irritabilidad o mala memoria. Con el tiempo, el estrés crónico puede desencadenar en enfermedad cardíaca, aumento de peso, sistema inmunológico debilitado y comportamientos no saludables como fumar o beber mucho.



El autocuidado durante los momentos estresantes significa diferentes cosas para diferentes personas. Pero sea cual sea su plan, su tiempo de autocuidado siempre debe realizarse donde se sienta segura, tanto física como emocionalmente. Considere comunicarse con un programa contra violencia doméstica para que la ayuden a reducir el riesgo de daño si usted todavía está en una relación abusiva. Cuando se sienta segura, dedique un tiempo para hacerse algunas preguntas sobre el estrés en su vida.

Esta hoja informativa fue elaborada por los copresidentes de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y Futuros Sin Violencia (Futures Without Violence), utilizando la experiencia de sobrevivientes de violencia doméstica, resultados de investigaciones, e informes de defensores de mujeres golpeadas y profesionales de salud mental. Para obtener más información sobre los niños y la violencia doméstica, y para acceder a todas las hojas informativas de esta serie, visite [www.nctsn.org/content/resources](http://www.nctsn.org/content/resources)

### Evaluación de mi estrés

¿Cómo se siente mi cuerpo hoy?

¿Tengo un problema relacionado con el estrés?

¿Me he vuelto más impaciente o irritable que antes?

¿Estoy a menudo cansada o agotada?

¿Tengo problemas para concentrarme?

¿Estoy comiendo en exceso o no comiendo alimentos saludables?

¿Estoy fumando o bebiendo demasiado?

¿Respondió "sí" a alguna de las preguntas? Tomar conciencia de cómo le afecta el estrés es a menudo el primer paso hacia un mejor cuidado de sí mismo. Utilice sus respuestas para comenzar a hacer un plan.

## UN PLAN ADECUADO PARA USTED

Hay muchos métodos eficaces para el alivio del estrés y el autocuidado. Piense en cómo lidió con el estrés en el pasado, recuerde lo que le ayudó y lo que no. Los ejercicios de respiración, la meditación, la visualización (imaginar y enfocarse en una imagen calmante), escuchar música, hacer ejercicio y rezar han probado que reducen la presión arterial y estimulan las hormonas que nos ayudan a relajarnos. Al practicarlos, está cuidando de su salud física y emocional.

### Doce cosas que puedo hacer para aliviar el

Conectarme con otros

Escuchar música

Decir una plegaria

Hacer ejercicio

Disfrutar de una taza de té o café

Crear obras de arte

Dar un paseo

Meditar

Darse un baño o ducha caliente

Ver una buena película

Respirar profundamente

Unirse a un grupo de apoyo

Recuerde que cada cual es diferente. Lo que funciona para una persona no siempre funciona para otra. Si está en medio de la violencia doméstica, puede ser especialmente difícil para usted autor-reflexionar o hacer un plan de autocuidado. Piense qué actividades le ayudarán a sentirse más fuerte y más centrada, incluso si tiene sólo unos minutos para dedicarle a esas actividades. Luego prométase que hará una o dos de estas actividades regularmente. No importa cuál sea su situación, trate de hacer algo por usted todos los días.

### Dos cosas que puedo hacer para cuidar mejor de mí misma

1.

2.

Revise su promesa en dos semanas para ver cómo le va. ¿Quiere probar una nueva actividad? ¿Reemplazar alguna? Preste atención a cómo se siente y tenga cuidado de no abrumarse con sus actividades. Pruebe una variedad de actividades para encontrar las que funcionan mejor para usted.

Y no olvide tomar un momento para enfocarse en los aspectos positivos de su día y su vida, comenzando con un reconocimiento de lo que ha hecho hasta ahora para aumentar la seguridad de usted y sus hijos.