

SELF-CARE FOR PARENTS

CUIDADO DE SÍ MISMO PARA PADRES

What is self-care ? / ¿Qué es el cuidado de sí mismo?

Why is self-care important ? / ¿Por qué el cuidado de sí mismo es importante?

S.T.E.P.S to self-care / S.T.E.P.S a cuidado de sí mismo

Questions + Answers / Preguntas y Respuestas

WHICH CUP OF TEA DO YOU NEED NOW?

¿QUÉ TAZA DE TÉ NECESITA USTED AHORA?



WHAT IS SELF-CARE?

¿CUÁ ES CUIDADO DE SÍ MISMO?

The practice of taking action to preserve or improve one's own health.

La práctica de tomar medidas para conservar o mejorar propia salud de alguien.



WHAT HAPPENS WHEN WE DON'T PRACTICE SELF-CARE?

¿QUÉ PASA CUÁNDO NO PRACTICAMOS CUIDADO DE SÍ MISMO?

- Less patience / Menos paciencia
- Strain or distancing in relationships / Tensión o distanciando en relaciones
- Sleep problems / Problemas de sueño
- Mental health concerns / Preocupaciones de salud mental
- Increased physical symptoms of stress / Síntomas físicos aumentados de tensión
- Low energy / Energía baja
- Reduced work performance / Rendimiento laboral reducido
- Challenges in having healthy diet / Desafíos en tener dieta sana

FINDING TIME FOR SELF-CARE

ENCONTRANDO TIEMPO PARA CUIDADO DE SÍ MISMO

If you co-parent /
Si usted co-padre:

- **Schedule it! / Programarla!**
- **Discuss the night before when you can have some “self-care” time. / Hable de la noche antes cuando usted puede tener algún tiempo de "cuidado de sí mismo".**



Single Parents /
Padres Solteros:

- **Take advantage of any “quiet time.” / Aproveche cualquier “tiempo tranquilo.”**
- **After your child goes to bed or before they wake up. / Después de que su niño(a) se vaya a la cama o antes de que se despierte.**
- **While their on zoom with their class. / Mientras están en zoom con su clase.**
- **Practice self-care with children. / Practique el cuidado de sí mismo con los niños.**

S.T.E.P.S TO PRACTICING SELF-CARE FOR PARENTS

S.T.E.P.S PARA PRACTICAR EL CUIDADO DE SÍ MISMO QUE PARA LOS PADRES

Stay connected with others / Mantente conectado con otros

Things that make you feel good / Las cosas que le hacen sentirse bien

Exercise to take care of yourself physically / Ejercicio para tener cuidado de usted físicamente

Practise healthy habits / Práctica hábitos sanos

Seek outside help and resources / Busque ayuda exterior y recursos

STAY CONNECTED WITH OTHERS

MANTENTE CONECTADO CON OTROS

Importance of staying socially connected / Importancia de mantenerse socialmente conectado:

- **Humans were made to connect. / Los humanos fueron hechos para conectarse.**
- **Social isolation can increase feelings of loneliness. / El aislamiento social puede aumentar sentimientos de la soledad.**
- **Loneliness can have an effect on your mental and physical health. / La soledad puede tener un efecto en su estado físico y mental.**

Ideas on staying connected / Ideas para mantenerse conectado:

- **Zoom/Facetime calls with family and friends / Zoom/Facetime llama con familia y amigos**
- **Virtual book club / Club de lectores virtual**
- **Virtual Family Reunion / Reunión Familiar Virtual**
- **Zoom game night / Zoom noche de juego**
- **Zoom movie night / Zoom noche de cine**

THINGS THAT MAKE YOU FEEL GOOD

COSAS QUE LE HACEN SENTIRSE BIEN

Mindfulness / Consciente:

Try a free self-care/
mindfulness app / Pruebe una
aplicación gratuita de
self-care/mindfulness

Breathing/ Relaxation videos /
La Respiración/Relajación
videos



Laughter / Risa:

Watch funny videos on
youtube / Mira videos
graciosos en youtube

Watch a funny movie /
Mira una película
divertida



Tap into your passion? / ¿Aprovechar tu pasión?

Ask yourself: “What
brings me joy?” /
Pregúntese: ¿“Qué me
trae la alegría?”

Creativity / Creatividad:

Free coloring pages /
Páginas para colorear gratis

Try a free directed drawing
activity on youtube / Pruebe
una actividad de dibujo
dirigida gratis en youtube

DIY project / Proyecto de
DIY



Gratitude / Gratitud:

Write something you are
grateful for each day in a
journal. / Escriba algo que
usted está agradecido para
cada día en un diario.



EXERCISE TO TAKE CARE OF YOURSELF PHYSICALLY

EJERCICIO PARA TENER CUIDADO DE USTED FÍSICAMENTE



Benefits of Physical Exercise / Beneficios de Ejercicio Físico:

- Lower levels of stress hormones / Niveles inferiores de hormonas de tensión
- Can help treat anxiety, anxious feelings, or boost memory / Puede ayudar a tratar ansiedad, sentimientos deseosos, o incrementar la memoria

Indoor Exercise Ideas / Ideas de Ejercicio de Interior:

- **Yoga**
- **Zumba**
- **Online workout video / Video de entrenamiento en línea**

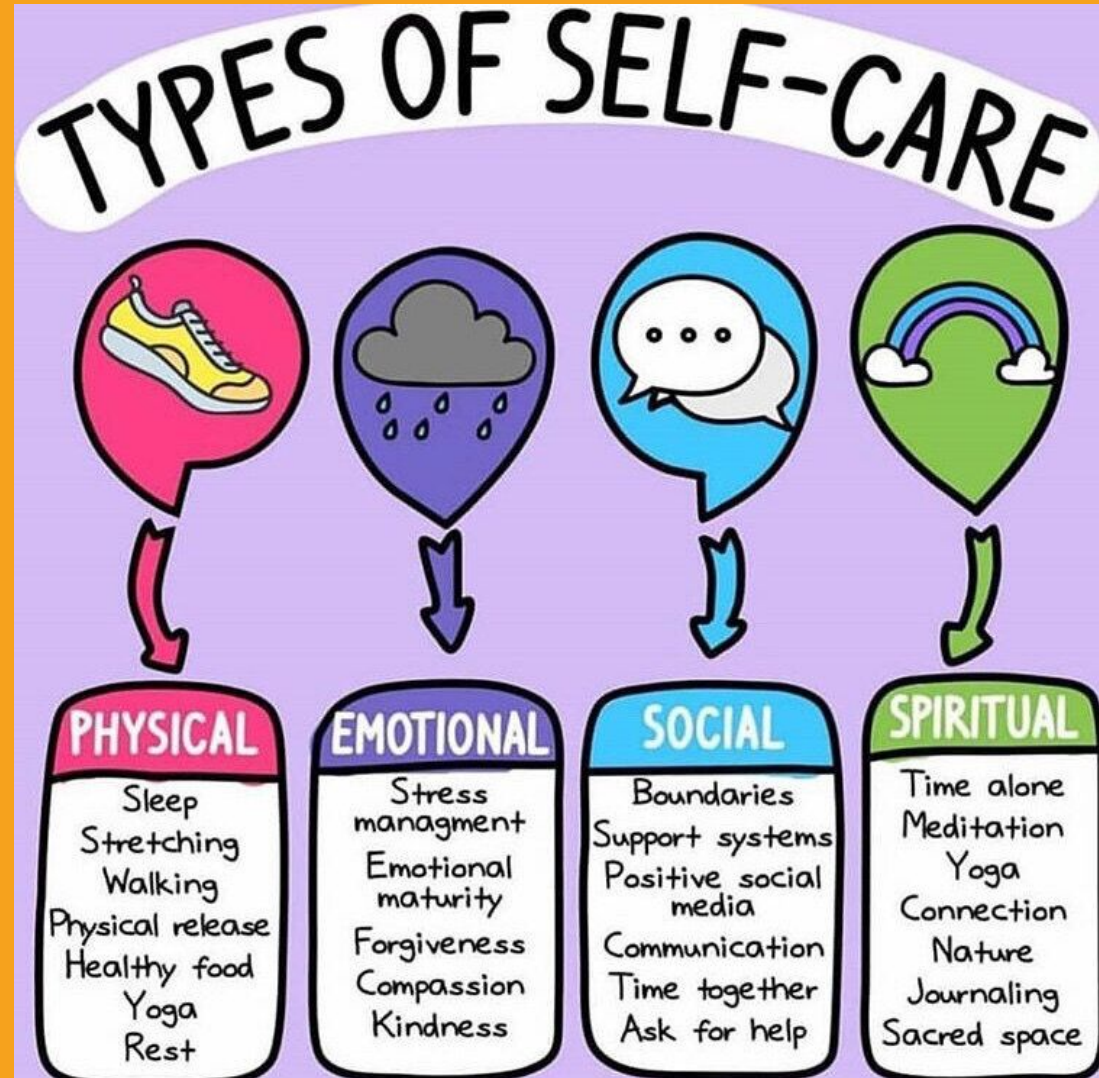
Outdoor Exercise Ideas / Ideas de Ejercicio Al Aire Libre:

- **Walking, Running, Biking / Caminar, Correr, Andar en Bicicleta**
- **Gardening / Jardinería**

PRACTICE HEALTHY HABITS

PRÁCTICA HÁBITOS SANOS

- Eating healthy and drinking water / Comer sano y beber agua
- Sleep Well (7 to 8 hours a night) / Sueño Bien (7 a 8 horas una noche)
- Go offline! / ¡Vaya fuera de línea!
- Get some sunshine! / ¡Toma un poco de sol!
- Learn something new / Aprenda algo nuevo
- Balance / Equilibrar
- Create a routine / It creates a routine



COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A- wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

30 At-Home Brain Breaks

5 min break	15 minute break	30 minute break
GoNoodle Videos on YouTube	Sidewalk Chalk	Play outside
Jump rope	Watercolor painting	Bake a special sweet treat (with an adult)
Play-Doh sculptures	Play outside	Play with your favorite toys
Color a picture	Ride a bike	Make a fort out of sheets and pillows
Dance Party to your favorite song	Play hide and seek with your sibling	Play a card game (Go Fish!, Old Maid, etc.)
Sing your favorite song and make up silly dance moves	Build a LEGO sculpture	Play a board game with your sibling(s) or parent(s)
Kid's Yoga YouTube video	Read your favorite book	Create and complete a nature scavenger hunt
Do 5 different exercises for 1 minute each	Fly a kite outside	Make a craft from recycled & upcycled materials
Build a paper airplane and fly it down the hall or outside	Take pictures of nature in your front and back yard	Make an obstacle course with simple toys and complete it
Look at your favorite picture book	Take turns telling silly jokes with your sibling(s) or parent(s)	Play dress up

© Lindsay Pflanz 2020

SEEK OUTSIDE HELP/ RESOURCES

BUSQUE AYUDA EXTERIOR / RECURSOS

Meditation / Meditación:

Apps:

<https://www.headspace.com/unemployed>

<https://www.calm.com/>

<https://intimind.es/>

<https://my.life/>

<https://www.smilingmind.com.au/>

Meditation / Meditación:

Youtube links:

<https://www.youtube.com/watch?v=qkc5VWYsyLnQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=lb3lViArzIY>

https://www.youtube.com/results?search_query=the+mindful+movement+

ADDITIONAL LINKS

ENLACES ADICIONALES

YOGA AND STRETCHING

YOGA Y ESTIRAMIENTO

- https://www.youtube.com/results?search_query=yoga+with+adriene
- https://www.youtube.com/results?search_query=yoga+with+kassandra
- Facebook Group: Breath Centric Yoga (Live and recorded yoga videos)
- https://www.youtube.com/results?search_query=blogilates

ZUMBA

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZWkI9OVon2k>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kyKNPPQW3bM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qTcqujBwsw4>

ADDITIONAL LINKS

ENLACES ADICIONALES

COOKING / COCINA

- <https://www.youtube.com/channel/UCe7pKTnllIsB9xfzSQT3y-w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qTcqujBsw4>
- Facebook: Cooking with Aisha

ADDITIONAL APPS AND VIDEOS

APLICACIONES Y VIDEOS ADICIONALES

- <https://houseparty.com/> (similar to facetime, but you can play Pictionary and headsup with family or friends)
- Color therapy
- Pigment
- https://www.youtube.com/results?search_query=babas+art (directed drawing)
- <https://www.justcolor.net/> (Printable coloring pages)

TRY THESE VIDEOS WITH YOUR CHILDREN!
¡PRUEBA ESTOS VIDEOS CON SUS NIÑOS!

FITNESS / BUENA FORMA FÍSICA

- <https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>
- https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl
- <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>
- https://www.youtube.com/results?search_query=kidz+bop+dance+along+

COOKING / COCINA

- <https://www.youtube.com/watch?v=8JYNbNYqMTk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NmgU-QMpZnY&list=PL8zgt-LDI-jvLv4h0ZCo6yO6lMf6tNnH>