



Fichas para familias:

# Autocuidado: Cuidarnos para cuidar mejor







Subsecretaría de Educación Parvularia  
Julio 2025

# Autocuidado: Cuidarnos para cuidar mejor

El cuidado de niñas y niños es una actividad que tiene muchas gratificaciones y aprendizajes que se nutren del cariño y afecto que se siente de manera recíproca. No obstante, también conlleva un conjunto de desafíos, por lo que generar instancias de autocuidado, resulta fundamental para el bienestar propio y para el de niños y niñas.

**Existen muchos sentimientos que surgen comúnmente** cuando la vida se torna demasiado dura. Los sentimientos no los podemos controlar, vienen y van, pero sí podemos hacer cosas que nos ayuden a sentirnos mejor.

**Las mamás, papás y cuidadores tenemos nuestras propias vidas.** No es egoísta hacer cosas para uno mismo(a). Los adultos cuidamos mejor a los niños y niñas cuando también nos cuidamos a nosotros mismos.

Comprendiendo lo complejo que puede ser encontrar los espacios y las condiciones para acceder a momentos de para nosotros(as) mismos(as), te invitamos a mirar algunas acciones que te pueden ayudar.

## ¿Qué podemos hacer para cuidarnos?

- Programe rutinas que incluyan actividades de descanso y placer para usted y con quienes convive.
- Intente realizar actividades útiles para su salud física y mental que estén libres de información negativa.
- Póngase metas diarias realizables que le permitan visualizar que está avanzando.
- Utilice el humor como una forma de enfrentar la situación. Reír genera alivio a la ansiedad y la frustración.

## Cambie lo que usted pueda

Busque formas para sentirse acompañada/o. **Para reducir el estrés y cuidarnos necesitamos tratar de comprender lo que nos está sucediendo.**

Encontrar gente que comprenda y comparta sus problemas puede servir de gran ayuda.

**No guarde dentro, para sí mismo/a , sus pensamientos ni sus emociones.** Encuentre alguien con quien hablar. Una persona que lo escuche con atención le ayudará a ver más claro sus problemas. Mantenga contacto permanente con familia, amigos y personas que considera que pueden ser de gran apoyo.



## **Comparta y delegue tareas domésticas y de la crianza de los niños y niñas**

**Muchas veces resulta imposible hacer todo a la vez: trabajar, cuidar de los niños y niñas y realizar las tareas domésticas.** Por esto es importante que todos los adultos del hogar, y los niños y niñas, participen progresivamente de dichas actividades, para que así usted también pueda disponer del tiempo para el ocio y la recreación

## **Pida ayuda para aquellas cosas que no pueda cambiar solo**

- Cuando siente que está acumulando mucha rabia y tiene temor de hacer daño a sí mismo o a las personas que lo rodean, cálmese y pida ayuda a un amigo/a, pariente o alguna profesional de su confianza.
- La depresión puede tratarse; no desaparece por sí sola. Si se siente deprimido/a, es importante para usted y su familia que busque consiga la

ayuda que necesita. Para esto:

- » Llame a Salud Responde al 600 360 7777 (opción 1).
- » Acuda al Centro de Salud más cercano.
- » Para más información ingrese a: [www.crececontigo.gob.cl/tema/auxilio/](http://www.crececontigo.gob.cl/tema/auxilio/)







unicef   
para cada infancia