



CÓMO CUIDAR SU BIENESTAR EMOCIONAL

Para los paps que piensan en sus hijos ...



4 Papás

Cómo encontrar el balance entre el trabajo y su vida

Cómo controlar sus emociones

Cómo mantenerse involucrado

“Me gustaría que mi papá tomara tiempo para recuperarse sin preocuparse tanto por nosotros.”

Palabras de niños

“Es muy importante cuidar de ti mismo, ellos te necesitan y cuenta contigo.”

Palabras de papas

“La interacción social es muy importante y los hombres cuidan mejor de si mismos cuando están en contacto con otros hombres.”

Palabras de los profesionales de la salud

Cuando usted goza de una óptima salud física, emocional y mental, está forjando buenos ejemplos en sus hijos e inculcando hábitos positivos para la vida.

Cómo encontrar el balance entre el trabajo y su vida

Encontrar tiempo para el trabajo, la familia y para usted mismo puede ser difícil, pero si establece prioridades correctamente podrá mejorar el balance y usar su tiempo apropiadamente. Tener el control de su tiempo le ayudará a reducir el estrés y la ansiedad y podrá pasar más tiempo con su familia o en privacidad. También podrá cuidar de su salud y sus relaciones y cumplir con sus responsabilidades sin sentirse agobiado.

Es muy importante tener pasatiempos y realizar actividades fuera de casa para no sentirse “enjaulado”.

Consejos

Haga una lista de actividades sobre cómo pasar su tiempo libre (vea el ejemplo al reverso).

- Lleve un registro del uso del tiempo, analice las actividades y su duración.
- Decida si pasa suficiente tiempo haciendo cosas importantes.
- Dedique tiempo suficiente para hacer lo que más disfruta o elija un nuevo pasatiempo, como la jardinería, pesca o carpintería.
- Cuando haga cambios, tome en cuenta el tiempo que pasa con sus hijos, cómo comparten su tiempo en sus rutinas diarias y cómo ayuda en casa.

Puede combinar sus pasatiempos y obligaciones con el tiempo que pasa en familia, por ejemplo, pueden pasear en bicicleta, ir de compras o cocinar juntos. Cada familia es única, identifique lo más importante

para ustedes y evalúe sus circunstancias, esto es esencial para lograr el balance en su vida.

Cómo controlar sus emociones

Para mantener buenas relaciones con la gente que lo rodea, es importante estar consiente de sus sentimientos e ideas y cómo estos afectan su comportamiento. Una buena imagen de usted mismo y una autoestima alta le ayudarán a adquirir las habilidades necesarias para controlar la ira o el estrés. Estas habilidades le serán de gran utilidad y tendrán un gran impacto positivo en sus hijos, pareja y comunidad, por otra parte, si no desarrolla estas habilidades podría afectarlos negativamente.

Si necesita ayuda para controlar sus emociones, encuentre un confidente emocional, puede ser un amigo, un profesional de la salud o familiar. La soledad y el aislamiento están relacionados con altos niveles de depresión y enfermedades severas. Para su bienestar, manténgase en contacto con sus amigos y seres queridos.

Consejos

- Share regular meals and outings with family or friends or stay in touch by calling often.
- Create a ‘third place’ other than work or home, like a social club or group.
- Attend a ‘Mens Shed’ to work on projects of your own or with other men without pressure; or have a yarn and a cuppa. Find your local shed on 1300 550 009 or visit www.mensshed.org
- Join online social networks mensline.org.au (discussion forum) or theshedonline.org
- Start a journal and write about your thoughts, feelings and activities.



LISTA DE ACTIVIDADES Mantenga un registro de sus actividades diarias para planear mejor sus tiempo libre.

Actividad	Lunes	Martes	Miér-coles	Jueves	Viernes	Sábado	Do-mingo
Casa							
Jardinería							
Cocina							
Limpieza							
Reparaciones							
Trabajo							
Salud							
Ejercicio							
Dormir							
Pasatiempos							
Actividades sociales							
Visitar amigos/familia							
TOTAL POR DÍA							

ACTIVIDADES PARA HACER CON SUS HIJOS

En una hoja de papel dibujen varias criaturas del espacio ficticias con diferentes estados de ánimo: enojado, asustado, triste, feliz o emocionado.

Conviértalo en un juego y explíquelo que es normal expresar sus sentimientos. ¡Hasta las criaturas del espacio lo hacen!

Elija una de las criaturas y hable de algún momento en el que usted se sintió así, después pídale a su hijo que haga lo mismo.

También pueden hacer un dibujo de ustedes expresando su estado de ánimo y compartan sus sentimientos y las posibles razones.

Calcule cuantas horas o minutos al día dedica al trabajo, a su familia o a si mismo. Lleve el registro durante varios días para obtener un patrón y analizar si mantiene un equilibrio entre el tiempo que dedica al trabajo, a la familia, o a si mismo para relajarse y descansar. Si no tiene un buen uso del tiempo, use el registro de sus actividades y haga cambios para encontrar el balance ideal.



Visite www.copmi.net.au/dads para ver videos y enlaces con más información.

Hable con alguien | Obtenga más información

Mensline | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | Apoyo contra problemas relacionados con la depresión y ansiedad | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia (Información y derivación a servicios de ayuda) | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org