

## Tome el tiempo para renovarse

Cuando un niño es identificado con una pérdida auditiva hay mucho que aprender y nuevas demandas con su tiempo. Por ejemplo, citas con el audiólogo y terapeutas y aprender cómo cuidar de los dispositivos auditivos de su hijo. Todo esto es en adición a las actividades diarias de revisar que la tecnología funcione y que su hijo use los dispositivos auditivos. También usted puede estar enseñando a otros sobre la pérdida auditiva de su hijo y cómo cuidar de los dispositivos.

Aún con nuevas demandas con su tiempo, atención y energía usted debe ocuparse de otras cosas en su vida, como su familia, trabajo y amigos.

A veces nos olvidamos de nuestras propias necesidades. Usted puede olvidar sus necesidades mientras se esfuerza para que su niño aprenda a utilizar su dispositivo auditivo, a escuchar y hablar. Usted puede sentir estrés y presión para darle mayor prioridad a las necesidades su hijo que a las suyas. Usted es muy importante para que su niño tenga éxito, pero no puede ayudarlo a menos que usted esté sano corporal y mentalmente.

El estrés puede aparecer de un momento a otro o puede acumularse con el pasar del tiempo afectándolo de una manera negativa. Puede causar problemas físicos y mentales y es asociado con dolores de cabeza crónicos, ataques cardíacos, una recuperación más lenta de enfermedades y el aumento del riesgo cardiovascular.

Además, las formas en las que tratamos de lidiar con el estrés, como comer en exceso y fumar, pueden conducir a otros problemas de salud. En otras palabras, el estrés aumenta la probabilidad de tener una salud mala y de navegar la vida de una manera poco eficaz. Por estas razones es importante encontrar maneras constructivas de manejar el estrés en nuestras vidas. Una manera de hacerlo es a través del cuidado o de la compasión con uno mismo.

Ser activo físicamente, utilizar técnicas para manejar el estrés y trabajar en pro del crecimiento espiritual, puede contrarrestar los efectos del estrés en su bienestar. Atender sus necesidades no elimina necesariamente el estrés de su vida, sino que permite manejarlo de manera más eficaz, en maneras que beneficien nuestro bienestar.

Un concepto estrechamente relacionado con el cuidado de uno mismo es tener compasión con uno mismo. Hay tres partes a practicar. La primera es ser bondadoso y comprensivo con uno mismo durante tiempos difíciles. La segunda es ver su dolor y sufrimiento como parte de la experiencia humana y la tercera es la observación de sus pensamientos y sentimientos de manera atenta y sin prejuicios. La compasión con uno mismo es una actitud que elegimos tomar



y puede luego aparecer en los comportamientos de cuidado de uno mismo o en nuestras acciones de nuestra vida diaria.

Estudios de investigativos han encontrado que la compasión con uno mismo puede ayudar a proteger contra la ansiedad y está relacionado con un mejor bienestar psicológico. Por ejemplo, en un estudio de padres con niños con autismo, los investigadores encontraron que los niveles más altos de compasión con uno mismo estaban relacionados con un mayor bienestar de los padres. El creciente cuerpo de investigación sugiere que puede ser una cualidad importante que contribuye a una vida más sana, incluso en medio de acontecimientos estresantes.

Para manejar su estrés, primero debe identificar las fuentes que lo causan. Luego, puede resolver problemas y establecer un apoyo social positivo con el que puede contar en tiempos de necesidad. También es importante descansar lo suficiente y si es necesario, buscar ayuda profesional.

Hay pequeñas cosas que puede hacer diaria o semanalmente. Por ejemplo, puede disfrutar de un baño en la bañera, comer su comida favorita, mirar una película, hablar con un amigo, pedir ayuda, rezar, meditar, caminar o escribir en un diario.

Puede parecer difícil encontrar tiempo para estas actividades con un horario tan ocupado, pero tenga en cuenta que en la medida que se cuida, puede mejorar su bienestar y evitar el desgaste. Cuando toma tiempo para usted, aunque sólo sea por unos minutos, será capaz de responder más eficazmente a la presión y al estrés acumulado que puede que ni siquiera sepa que existen. Usted será capaz de dedicar nuevamente su atención a ayudar a su niño a aprender a escuchar y hablar.