



## Empodérese

Es natural querer ejercer una fuerza positiva en la vida de su hijo. Una manera importante de lograrlo es ejercer una fuerza positiva en su propia vida. De esta manera, su hijo puede aprender de primera mano lo que significa practicar el cuidado personal, fomentar el valor propio y nutrir la resiliencia.

- **Cuidado personal** significa hacer cosas de manera proactiva para proteger su salud y bienestar.
- **Valor propio** significa valorarse a uno mismo y creer que se es lo suficientemente bueno y digno de amor, amabilidad y respeto.
- **Resiliencia** se refiere a poder manejar el estrés, adaptarse al cambio, afrontar momentos complicados y recuperarse de los reveses.

La situación, las responsabilidades y las necesidades de cada persona son diferentes. Entonces, hagamos un ejercicio simple de “completar espacios en blanco” para delinear algunas formas en las que puede practicar la vivencia de estos valores a fin de apoyar su propio bienestar.

### Practique el autocuidado

1. Para comer alimentos nutritivos, puedo \_\_\_\_\_
2. Para lograr un sueño de calidad, puedo \_\_\_\_\_
3. Para mantenerme físicamente activo, puedo \_\_\_\_\_
4. Para encontrar tiempo para relajarme, puedo \_\_\_\_\_
5. Tres cosas que disfruto son \_\_\_\_\_

### Fomentar el valor propio

1. Tres cosas que me gustan de mí son: \_\_\_\_\_
2. Tres de mis fortalezas son: \_\_\_\_\_
3. Tres áreas en las que puedo mejorar son: \_\_\_\_\_
4. Tres maneras mediante las que puedo ser más amable conmigo mismo son: \_\_\_\_\_
5. Tres cosas que puedo eliminar de mi lista de “cosas por hacer” para reducir el estrés son: \_\_\_\_\_

## Nutrir la resiliencia

1. Un desafío reciente que superé fue \_\_\_\_\_
2. Las personas en las que puedo apoyarme incluyen a: \_\_\_\_\_
3. La próxima vez que me sienta estresado, puedo \_\_\_\_\_ para ayudarme a sentirme más tranquilo.
4. Una meta realista que tengo es \_\_\_\_\_, y puedo alcanzarla haciendo lo siguiente: \_\_\_\_\_
5. Tres cosas que me hacen sentir esperanza son: \_\_\_\_\_

## Extra: Tomémonos un momento para celebrar las cosas buenas que hay en usted y en su vida. Llene los espacios en blanco:

1. Agradezco \_\_\_\_\_
2. Algo que aprendí recientemente es \_\_\_\_\_
3. Un recuerdo que atesoro es \_\_\_\_\_
4. Algo que me hace reír es \_\_\_\_\_
5. Como padre/madre, me enorgullece cómo \_\_\_\_\_

### Fuentes:

Asociación Americana de Psicología. Building your resilience. Actualizado el 1 de febrero de 2020.  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. Revisado el 2 de abril de 2024.  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. Revisado en febrero de 2024.  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 de noviembre de 2023.  
Mind. How can I improve my self-esteem? Publicado en agosto de 2022.  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. Publicado en marzo de 2022.  
NHS. Raising low self-esteem. Revisado el 2 de marzo de 2024.  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. Publicado el 11 de octubre de 2023.  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. Consultado el 23 de julio de 2024.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está dentro de los Estados Unidos, o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WF14178131 144986-072024 OHC