lifelines

SALVAVIDAS

Informacion sobre su vida

EDICIÓN DE INVIERNO

2023

Comuníquese con nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **888-933-1327**

SITIO WEB: www.NM.ORG/EAP
https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NWM

CONTRASEÑA: **FCAC**

CUIDE SU SALUD MENTAL
PÁG. 2

Apoyo para quienes cuidan: Lo que significa cuidar a un enfermo
PÁG. 4

Cómo desenchufarse de las redes sociales para recargar las pilas
PÁG. 6

¿El autocuidado es adecuado para su familia?
PÁG. 9

Northwestern Medicine®

CUIDE SU SALUD MENTAL

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física. Como lo expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS), "La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental".

Estas son algunas maneras clave de cuidar la salud mental para lograr la resiliencia para sobrellevar los vaivenes de la vida, adaptarse al cambio y mantener relaciones saludables.

CUIDE SU SALUD FÍSICA.

El cuerpo y la mente humanos están conectados. Cuando se cuida el cuerpo –la salud física–, también se está cuidando la salud mental:

- **Haga actividad física.** El ejercicio puede animarlo y aumentar su nivel de energía, reducir el estrés y ayudar a combatir los síntomas de la depresión y la ansiedad. Cuando practica actividad física con regularidad, duerme mejor, piensa con mayor claridad y regula las emociones con mayor efectividad. Busque maneras de mantenerse activo que disfrute e incorpórelas a su rutina diaria y semanal.
- **Coma alimentos variados y saludables.** Lo que come puede influir directamente en su estado de ánimo y nivel de energía. Coma gran cantidad de frutas y verduras frescas, además de proteína magra y granos enteros. Evite los alimentos procesados, así como también los que tienen azúcar y sal agregados, y limite su consumo de alcohol. Busque una combinación de alimentos que disfrute y sostengan su nivel de energía dándole al mismo tiempo los nutrientes y las vitaminas que necesita para desarrollarse.
- **Duerma bien.** Necesita un sueño adecuado para pensar con claridad, mantenerse enfocado y regular las emociones. Adopte hábitos de sueño saludables yéndose a dormir y levantándose a la misma hora todos los días; bajando el ritmo en la hora anterior a irse a dormir con poca luz y sin dispositivos electrónicos; además de evitar comer en exceso, la cafeína y el alcohol en las últimas horas del día.

ACÉPTESE.

Todas las personas son distintas, y nadie es perfecto. Acéptese tal como es y enorgullézcase de quien es y de sus fortalezas y peculiaridades únicas. Cuando se descubra criticándose, haga una pausa y reflexione sobre sus cualidades: por qué sus amigos lo quieren, y valórese y valore todo lo que hace bien. Si el diálogo interno negativo (la voz crítica que escucha en la cabeza) lo está reteniendo y haciéndolo infeliz, considere hablar con un consejero profesional para aprender habilidades

continuación en página 3

CUIDE SU SALUD MENTAL
(continuación)

nuevas para debilitar esa voz negativa y fortalecer su autoimagen positiva.

FORTALEZCA LAS CONEXIONES SOCIALES.

Las conexiones sociales –los amigos y familiares, las personas con las que comparte tiempo y habla– son un elemento clave de su salud mental. Hágase tiempo para compartir con los seres queridos, especialmente las personas con quienes puede comentar sus emociones. Preste atención a qué persona de su red social le levanta el ánimo cuando se siente triste y a quién es abierto y sincero cuando usted no está siendo realista. Cultive estas conexiones, y fortalézcalas ofreciendo a cambio el mismo apoyo emocional.

CÁLMESE.

Cuando esté sobrellevando una situación estresante o sienta que el cuerpo se le está poniendo tenso, tómese tiempo para calmarse. Aprenda técnicas para reducir el estrés como respiración profunda, la relajación muscular progresiva y conciencia plena (mindfulness) y use las que funcionen en usted para relajar el cuerpo y la mente. La actividad física, los hábitos de sueño saludables y pasar tiempo con amigos pueden ayudarlo a disminuir el estrés.

PRACTIQUE EL PENSAMIENTO SALUDABLE.

Fortalezca su resiliencia emocional adoptando hábitos positivos de pensamiento. Practicar la gratitud es una manera de hacer esto. Tómese tiempo todos los días para pensar sobre lo que está agradecido, y escríbalo. El reencuadre positivo es otra manera. Cuando tenga una reacción negativa ante algo, dé un paso atrás y reconsidere la situación con una mirada positiva, buscando la oportunidad que le ofrece la situación o lo bueno en la otra persona y en usted mismo. Trabaje para resolver los problemas de a un paso a la vez.

HABLE SOBRE CÓMO SE SIENTE.

Cuando esté triste, preocupado o alterado, hable de lo que está experimentando con alguien de confianza. Si se guarda esos sentimientos, pueden acumularse y tornarse más intensos e incómodos. Cuando habla de esos sentimientos, comienza a procesar las emociones, comprender qué hay detrás de ellas y encontrar maneras de resolver los problemas que está enfrentando. Puede ser tan simple como llamar por teléfono a un amigo o compartir una taza de café con esa persona. Si los desafíos emocionales son más profundos o de más larga duración, puede ayudar hablar con un consejero profesional.

HAGA ALGO QUE LE OCUPE TOTALMENTE LA MENTE.

Si hay una actividad que disfrute o una destreza que le gustaría aprender, hágase tiempo para eso. Enfóquese en algo que capte totalmente su atención. Podría ser construir algo, tocar música, cantar, escribir, cocinar o hacer jardinería. Podría ser restaurar un auto antiguo, hacer una mejora en su casa o practicar un deporte. La mejor actividad es aquella en la que pueda perderse, que lo lleve a un estado de dejarse llevar, en el que usted está totalmente absorto y se olvida de las preocupaciones y los pensamientos negativos.

BUSQUE EL SENTIDO DE PROPÓSITO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA.

Todos encuentran el sentido de propósito y significado de la vida de distintas maneras. Puede ser por medio de la espiritualidad o de la práctica religiosa, en las relaciones afectivas, ayudando a personas necesitadas o haciendo un trabajo que, de algún modo, haga del mundo un lugar mejor. Si no encuentra el propósito y el significado en el trabajo o en la vida cotidiana, busque otras maneras de encontrar esta satisfacción. Considere hacerse voluntario, prestar más atención a las relaciones de su vida, explorar su espiritualidad o simplemente buscar nuevas maneras de ser amable.

PIDA AYUDA CUANDO LA NECESITE.

Cuando esté atravesando un sufrimiento emocional y parezca que nada lo ayuda, pida ayuda. Su médico o su Programa de asistencia al empleado (PAE) pueden orientarlo a consultar a un consejero profesional que lo ayude a enfrentar los desafíos que está afrontando. Cuanto antes reciba ayuda, mejor. No lo posponga hasta que esté en una crisis.

APOYO PARA QUIENES CUIDAN: LO QUE SIGNIFICA CUIDAR A UN ENFERMO

Si está ayudando a un familiar o amigo durante una enfermedad o discapacidad, usted está al cuidado del paciente. Esto puede significar ayudar con las actividades cotidianas como ir al médico o preparar las comidas. También podría ser coordinar los servicios y el cuidado. O bien, puede significar brindar apoyo emocional y espiritual. Las sugerencias de abajo se aplican a la mayoría de quienes cuidan.

LA FUNCIÓN DEL CUIDADOR

Cuidar a alguien y darle apoyo en estas circunstancias puede ser un desafío. Muchas personas que cuidan a enfermos dejan a un lado sus propias necesidades y sentimientos para enfocarse en la persona que cuidan. Puede ser difícil mantener esto por mucho tiempo, y no es bueno para su salud. La tensión puede tener efectos físicos y psicológicos. Si usted no se cuida, no podrá cuidar a otros. Para todos es importante que usted se cuide.

CAMBIO DE FUNCIONES

Ya sea usted joven o de mayor edad, puede encontrarse desempeñando una función nueva a cargo del cuidado del paciente. Posiblemente ha tenido antes una parte activa en la vida de alguien, pero ahora, la forma como usted ofrece su apoyo es diferente. Puede ser en una forma en la que no ha tenido mucha experiencia o, tal vez, se siente con más intensidad que antes.

Aun cuando sienta que cuidar a alguien sea nuevo para usted, quienes cuidan a pacientes con cáncer dicen que se aprende más conforme viven la experiencia de un ser querido. Aquí hay algunas situaciones comunes descritas por ellos:

- Los pacientes sienten comodidad solo cuando les cuidan su cónyuge o pareja.
- Quienes cuidan y tienen hijos batallan también para cuidar a uno de sus padres.
- Es difícil para los padres aceptar la ayuda de sus hijos adultos.
- Es difícil para quienes cuidan equilibrar los cuidados para un ser querido con las responsabilidades del trabajo.
- Los hijos adultos con una enfermedad o discapacidad pueden no querer depender de sus padres para que les cuiden.
- Quienes cuidan al enfermo pueden tener ellos mismos problemas de salud, lo cual dificulta física y emocionalmente cuidar a otra persona.

Cualquiera que sea su función ahora, es muy común sentir confusión y tensión. Si puede, trate de compartir sus sentimientos con otros o únase a un grupo de apoyo. O bien, puede optar por buscar la ayuda de un consejero.

PIDA AYUDA.

Al recordar la experiencia, muchas personas que cuidaban a pacientes dicen que asumieron demasiadas responsabilidades, o habrían deseado haber pedido ayuda más pronto de amigos o de familiares. Examine con honestidad lo que puede y lo que no puede hacer. ¿Qué cosas

continuación en página 5

Apoyo para quienes cuidan: Lo que significa cuidar a un enfermo
(continuación)

necesita usted o quiere hacer? ¿Qué tareas puede delegar o compartir con otros? Dispóngase a delegar cosas que otros pueden hacer. Algunos ejemplos pueden ser

- Ayudar con los quehaceres, como cocinar, limpiar, ir de compras o hacer trabajos de jardinería
- Cuidar a los niños o recogerlos de la escuela o de las actividades
- Llevar a su ser querido a las citas o recoger los medicamentos
- Ser la persona de contacto para mantener informadas a las demás personas

Aceptar la ayuda de otros, no siempre es fácil. Recuerde, al aceptar que otros le ayuden puede también ayudar a su ser querido; usted gozará más de salud, su ser querido sentirá menos culpa de todas las cosas que usted hace y quienes le ayudan pueden tener habilidades útiles y tiempo extra. Algunos sitios web como SignUpGenius (https://www.signupgenius.com) o Lotsa Helping Hands (https://lotsahelpinghands.com) le permiten crear listas de tareas y asuntos pendientes para organizarse

PREPÁRESE PARA CUANDO OTROS NO AYUDEN.

Cuando alguien tiene una enfermedad grave, como el cáncer, los amigos y la familia acuden con frecuencia a ayudar. Y, algunas veces las personas que no se conocen muy bien quieren ayudar también. Pero es importante darse cuenta de que hay otros que no puedan ayudarle. Se podría preguntar por qué alguien no ofrece su ayuda a usted o a su familia cuando usted tiene tantas cosas qué atender. Aquí están algunas razones frecuentes:

- Algunas personas pueden estar enfrentándose a sus propios problemas.
- Algunas pueden no tener tiempo.
- Pueden temer al cáncer o haber tenido una mala experiencia con el cáncer. No quieren involucrarse y sentir dolor de nuevo.
- Algunas personas creen que es mejor mantenerse a distancia cuando otros se enfrentan a problemas.
- En ocasiones, los demás no se dan cuenta de lo difícil que pueden ser las cosas para usted, o no entienden que usted necesita ayuda a menos que usted la pida directamente.
- Algunas personas se sienten incómodas porque no saben cómo mostrar interés.

Si alguien no le ayuda cuando necesita, usted querrá hablarles y explicar lo que necesita. O simplemente puede dejarlo pasar. Pero si la relación es importante, usted querrá decirles lo que siente. Esto puede ayudar a evitar que se acumule el resentimiento o la tensión. Con el tiempo, estos sentimientos podrían dañar su relación.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH), Instituto Nacional del Cáncer (NCI). (Actualizado en 2020, 6 de agosto). Apoyo para quienes cuidan a pacientes con cáncer. Recuperado el 15 de septiembre de 2021, de https://www.cancer.gov/espanol

Cómo desenchufarse de las redes sociales para recargar las pilas

Considerando que más de seis mil millones de personas alrededor de todo el mundo usan actualmente teléfonos inteligentes, las redes sociales cobran un alcance prácticamente universal.[1] Las aplicaciones y los sitios web de redes sociales ofrecen muchos aspectos positivos: mantener comunicados a los seres queridos alrededor del globo, dar los puntapiés iniciales de movimientos sociales, y ofrecer un espacio de expresión para las voces marginadas y un vehículo de expresión personal. Sin embargo, ¿el tiempo que pasa navegando está afectando su vida?

BREVE HISTORIA DE LAS REDES SOCIALES

La comunicación digital ya recorrió una larga trayectoria. El Washington Post incluso describe a Samuel Morse como "el verdadero inventor de las redes sociales" con el código que lleva su apellido.[2] Sin embargo, el uso excesivo de los sitios web y las aplicaciones de redes sociales es más reciente.

Habiéndose iniciado como una experiencia de escritorio, los sitios web de las redes sociales fueron un medio para que la gente se conectara digitalmente con familiares y amigos, colegas y otras personas de intereses afines. La invención de los teléfonos inteligentes, la introducción de cámaras de calidad en los teléfonos y las conexiones inalámbricas de internet de alta velocidad redundaron en un aumento enorme del consumo del contenido de las redes sociales y el tiempo que se pasa navegando.

Hoy en día, ¿cuántas personas inconscientemente toman sus dispositivos apenas tienen algo de tiempo libre o sienten que les falta algo cuando no tienen sus dispositivos al alcance de la mano?

LAS INVESTIGACIONES: LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

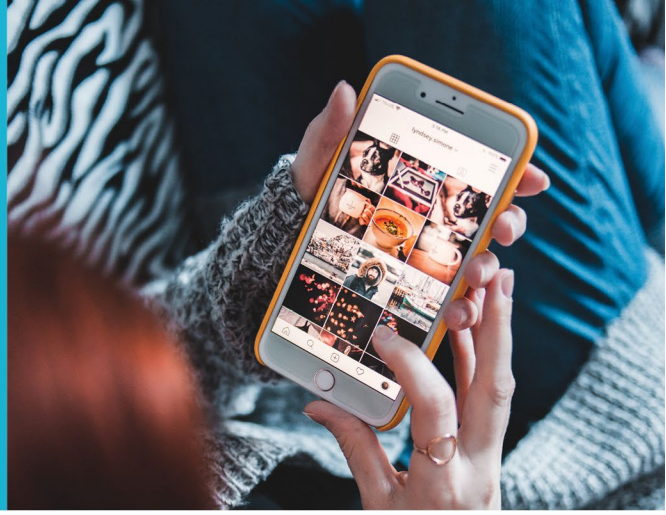
La adicción a las redes sociales se describe como una dependencia psicológica que obliga a algunas personas a estar demasiado pendientes de las redes sociales, dedicándoles demasiado tiempo, al punto que esto afecta otros aspectos de sus vidas.[3]

Investigadores de la Universidad de Harvard concluyeron que hacer publicaciones en las redes sociales activa la misma parte del cerebro que se enciende cuando se consume una sustancia adictiva. Los estímulos sociales positivos en forma de "me gusta", "comentarios" y mensajes también pueden conllevar una liberación de dopamina. Cuando una persona publica una foto y recibe un comentario social positivo, esto estimula el cerebro para que libere dopamina, lo que recompensa la conducta de publicar y perpetúa el hábito de uso de las redes sociales.[4]

continuación en página 7

Cómo desenchufarse de las redes sociales para recargar las pilas

(continuación)



La nomofobia es el miedo a estar sin su teléfono móvil.[5] El profesor Alter de la Universidad de Nueva York determinó que el 46 por ciento de los adultos jóvenes dijeron que preferirían romperse un hueso a que se les rompa el teléfono.[6] Además, un informe elaborado por el banco Bank of America calculó que el 71 por ciento de las personas duermen con sus teléfonos móviles al lado,[7] ¡y algunas personas hasta se quedan dormidas con el aparato en las manos!

LOS BENEFICIOS DE NAVEGAR MENOS TIEMPO

La persona promedio pasa algo menos de siete horas diarias mirando una pantalla,[8] lo que incluye un promedio global de 4,8 horas pasadas visitando aplicaciones móviles de redes sociales.[9] Reducir el tiempo que se pasa consumiendo contenidos de redes sociales podría traer beneficios asombrosos, por ejemplo

- **Mejora de las relaciones y menor sensación de soledad**— Debido a la facilidad de acceso para conectarse con muchas personas todas a la vez por medio de las redes sociales, en la superficie, usted podría sentirse como rodeado de muchas conexiones sociales, pero ¿son reales y significativas? Reducir su consumo de contenidos de las redes sociales podría ayudarlo a nutrir sus quizá descuidadas relaciones fuera de línea.
- **Mejora de la autoestima**— Las redes sociales pueden llevar a que las personas hagan comparaciones entre ellas mismas y otras, comparando aspectos como la apariencia física, los logros o el estado financiero o civil.
- **Más y mejor sueño**— No solo probablemente usted lograría irse a la cama un poco más temprano si estuviera menos apegado a su teléfono, sino que la menor exposición a la luz azul significaría menos alteraciones de la producción de melatonina, la hormona generada por el organismo que es responsable de ayudarlo a dormir.[10]
- **Aumento de la productividad laboral**— Menos interrupciones de las redes sociales podrían traer más concentración y atención para ayudarlo a superar los bloqueos creativos.

No necesita renunciar por completo a las redes sociales para experimentar estos beneficios. De hecho, dejar las redes sociales de golpe podría aumentar la ansiedad y el miedo de perderse algo (fear of missing out, FOMO) en el corto plazo. Reducir el tiempo que pasa navegando en aplicaciones a 30 minutos diarios o desenchufarse de las redes sociales por una semana realmente puede estimular su bienestar general y darle una oportunidad de reiniciarse.[11,12]

ENTONCES, ¿CÓMO ME DESENCHUFO Y RECARGO?

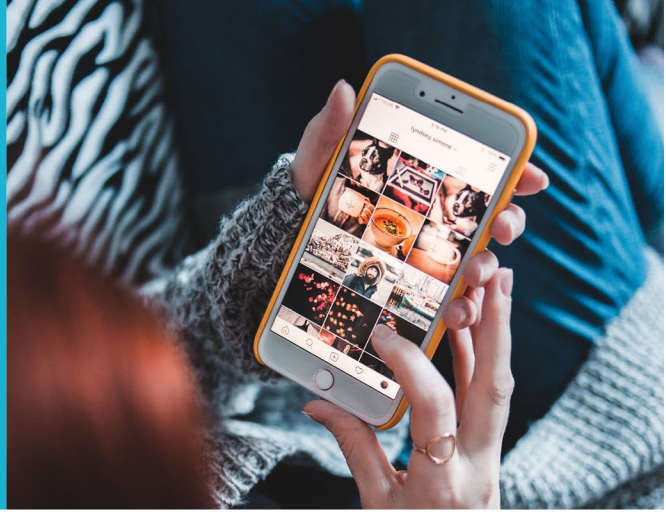
- Reduzca gradualmente, semana a semana, el tiempo de pantalla.
- Haga planes para pasar tiempo alejado de las pantallas.
- Desactive las notificaciones de las aplicaciones de las redes sociales.
- ¡Deje de navegar y comience a pasear! Aumente el tiempo de actividades físicas y de conexión con la naturaleza.
- Comprométase con un plan de desintoxicación digital.
- Fije horarios sin tecnología en su día o áreas de su casa sin tecnología.

¿ESTÁ DISPUESTO A UN DESAFÍO?

Un mes alejado de sus aplicaciones de redes sociales preferidas podría ayudarlo a estimular hábitos más saludables en relación al consumo de contenidos de las redes sociales a largo plazo y brindarle mejoras notables para su salud física y mental. Quizás podría hacer una promesa de no navegar por 30 días aprovechando la inminente iniciativa "Septiembre sin redes sociales" (Scroll-Free September).

continuación en página 8

Cómo desenchufarse de las redes sociales para recargar las pilas
(continuación)



REFERENCIAS

1. O'Dea, S. (31 de mayo de 2022). Suscripciones de teléfonos inteligentes en todo el mundo 2016-2027 [Smartphone subscriptions worldwide 2016-2027]. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.statista.com
2. Rosenwald, M. (24 de mayo de 2017). Antes de Twitter y Facebook, existió el código Morse: Recordemos al verdadero inventor de las redes sociales [Before Twitter and Facebook, there was Morse Code: Remembering social media's true inventor]. The Washington Post. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.washingtonpost.com
3. Hilliard, J. y Parisi, T. (2019). Adicción a las redes sociales [Social media addiction]. Consultado el 10 de junio de 2022 en el sitio web del centro contra las adicciones Addiction Center: https://www.addictioncenter.com
4. Haynes, T. (2018). La dopamina, los teléfonos inteligentes y usted: una batalla por su tiempo [Dopamine, smartphones & you: A battle for your time]. Consultado el 10 de junio de 2022 en el sitio web de la Universidad de Harvard: https://sitn.hms.harvard.edu
5. Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. y Singh, A. (2019). Nomofobia: Fobia a la falta de teléfono móvil [Nomophobia: No mobile phone phobia]. Journal of family medicine and primary care, 8(4), 1297.
6. Alter, A. (2017). Irresistible: El ascenso de la tecnología adictiva y el negocio de mantenernos enganchados [Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked]. Londres: Penguin.
7. Rolfe, A. (16 de junio de 2017). Bank of America - Informe de tendencias de movilidad del consumidor [Bank of America – Trends in Consumer Mobility Report]. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.paymentscardsandmobile.com
8. Moody, R. (revisado el 21 de marzo de 2022). Estadísticas sobre tiempo de pantalla: tiempo de pantalla promedio en EE. UU. comparado con el resto del mundo [Screen time statistics: Average screen time in US vs. the rest of the world]. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.comparitech.com
9. Chadwick, J. (12 de enero de 2022). ¿Llegó la hora de dejar el teléfono inteligente? Un estudio demuestra que la gente pasa casi un TERCIO de sus horas de vigilia con los móviles, un promedio de 4,8 horas diarias en aplicaciones [Time to put down the smartphone? People spend nearly a THIRD of their waking hours on mobiles by averaging 4.8 hours a day on apps, research shows]. Daily Mail. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.dailymail.co.uk
10. Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation). (Revisado el 12 de abril de 2022). Cómo afecta el sueño la luz azul [How blue light affects sleep]. Consultado el 10 de junio de 2022 en https://www.sleepfoundation.org
11. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. y Young, J. (2018). Basta de FOMO: Limitar las redes sociales disminuye la soledad y la depression [No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression]. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768.
12. Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J. y McEwan, D. (2022). Tomarse un descanso de una semana de las redes sociales mejora el bienestar, la depresión y la ansiedad: Ensayo controlado aleatorio [Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: a randomized controlled trial]. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(5), 287–293.

Copeland, R. (9 de junio de 2022). Cómo desenchufarse de las redes sociales para recargar las pilas [Unplugging from social media to recharge your battery] (B. Schuette y E.

¿EL AUTOCUIDADO ES ADECUADO PARA SU FAMILIA?

El término autocuidado a menudo se utiliza para describir a los niños de edad escolar elemental superior e intermedia que son responsables de su propia seguridad y bienestar, cuando están fuera de la escuela u otra supervisión adulta directa. También puede incluir a niños que están al cuidado de otro niño menor de 14 años de edad. El impacto del autocuidado en los niños varía de un niño a otro. La edad, la madurez, la actitud, la seguridad en el hogar y el vecindario, y la estructura del autocuidado, todo influye en los efectos sobre su hijo.

Primero, asegúrese de que las pautas de bienestar para niños de su estado o condado permitan el autocuidado. Para esto puede llamar a la agencia local de servicios de protección al niño. Encontrará que la mayoría de los condados recomienda límites de tiempo para dejar a niños de determinada edad solos en la casa.

Usted, como progenitor, juega un rol importante en que esto sea exitoso mediante su actitud y la manera en que se comunica con su hijo. Usted

- ¿Tiene una actitud positiva con respecto a ir al trabajo?
- ¿Tiene una relación positiva con su hijo?
- ¿Tiene líneas abiertas de comunicación?
- ¿Tiene una relación psicológicamente cercana y de confianza?

¿ESTOY LISTO PARA EL AUTOCUIDADO?

Tomar la decisión de usar el autocuidado antes que "dejar" que suceda o que su hijo se lo diga ayudará a crear la base para una experiencia más exitosa. Tanto usted como su hijo primero deben estar preparados para el autocuidado. Tenga en cuenta que su hijo responderá a sus emociones sobre el autocuidado, ya sea que usted tenga confianza o miedo. Primero, pregúntese: "¿me siento cómodo dejando a mi hijo solo?". Si la respuesta es no:

- ¿Tiene inquietudes sobre la seguridad?
- ¿Tiene inquietudes sobre la preparación de su hijo?
- ¿Tiene inquietudes sobre ser sobreprotector?

Antes de elegir el autocuidado, tenga en cuenta todas las otras posibilidades. Sea creativo cuando considera otras soluciones. Las posibles opciones pueden incluir:

- Quedarse con otro miembro de la familia.
- Usar cuidado de niños de tiempo parcial.
- Participar en programas de verano.
- Contratar a un estudiante universitario para que cuide a su hijo.
- Intercambiar cuidado con amigos y vecinos.

Usted es quien mejor conoce su entorno y a su hijo. Confíe en sus instintos. Solo usted puede decidir lo que es mejor para su hijo.

¿ESTÁ MI HIJO LISTO PARA EL AUTOCUIDADO?

No hay una edad mágica en la que un niño está listo para el autocuidado. Existen señales de preparación que usted debe tener en cuenta. La primera pregunta que se debe hacer un padre es: "¿A qué edad es seguro dejar a mi hijo solo en la casa?". Consulte en la agencia de servicios sociales de su condado o en el departamento de policía local para obtener información sobre las pautas locales de su comunidad.

La edad sola no es el mejor indicador. Observe la capacidad de su hijo para el autocuidado mediante algunos de los siguientes factores:

continuación en página 10

¿EL AUTOCUIDADO ES ADECUADO PARA SU FAMILIA? *(continuación)*

1 MADUREZ FÍSICA

- ¿Puede su hijo cuidar a una mascota si fuera necesario?
- ¿Puede su hijo prepararse para la escuela sin supervisión?

2 MADUREZ COGNITIVA

Es posible que los niños no puedan pensar lógicamente en una situación inesperada. La resolución de problemas puede ser difícil para ellos. Tenga en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Su hijo puede atender el teléfono de manera que no indique que está solo en la casa?
- ¿Su hijo sabe mirar antes de abrir la puerta principal? ¿En qué circunstancias es seguro abrir la puerta?
- ¿Su hijo puede entender sus instrucciones escritas y seguirlas en consecuencia?
- ¿Su hijo tiene una concepción exacta del tiempo para programar las actividades de todo el día?
- ¿Usa un juicio seguro cuando se enfrenta a una situación de resolución de problemas?
- ¿Su hijo puede entender una emergencia y cuándo se necesita ayuda?

3 MADUREZ EMOCIONAL

Es posible que su hijo sea lo suficientemente "grande" en físico y lo suficientemente "brillante" cognitivamente, pero quizá no pueda manejar emocionalmente el hecho de quedarse solo. Algunas preguntas que se debe hacer son las siguientes:

- ¿Su hijo tiene confianza?
- ¿Su hijo tiene muchos miedos?
- ¿Su hijo se estresa en situaciones nuevas o incómodas?
- ¿Su hijo es capaz de resolver problemas que puedan surgir durante el día?
- ¿Su hijo es capaz de permanecer en calma y manejar el miedo, la soledad y el aburrimiento?

4 MADUREZ SOCIAL

El último elemento que debe tener en cuenta es la manera en que su hijo maneja las situaciones sociales. Algunas preguntas que se debe hacer son las siguientes:

- ¿Su hijo soluciona los conflictos entre hermanos con poca ayuda de los adultos?
- ¿Su hijo habla con comodidad sobre eventos y sentimientos?
- ¿Su hijo tiene confianza para comunicarse con un adulto si hay algún problema?
- ¿Su hijo elige a amigos que influyen con comportamientos positivos?

Independientemente de la edad o la capacidad de su hijo, es importante que todos se sientan seguros con la decisión del autocuidado. Es posible que quiera evaluar las habilidades de su hijo en las áreas mencionadas arriba haciéndole preguntas y realizando juegos de roles con su familia. Pídale a un amigo adulto que su hijo no reconozca que llame o pase por su casa. Observe la reacción de su hijo. ¿Qué información le brinda su hijo? ¿Su hijo hace obvio el hecho de que está solo en la casa? Hablar sobre las respuestas apropiadas es la mejor manera de que su hijo aprenda qué se espera de él.

Workplace Options. (Consultado en 2017). ¿El autocuidado es adecuado para su familia? Raleigh, Carolina del Norte: Autor.