



# Cuidado de Sí Mismo para Proveedores de Cuidado de Niños Parientes

Lo más importante que un proveedor de cuidado de niños parientes puede hacer es practicar el cuidado de sí mismo. Proveedores que demuestran estrategias fuertes de afrontamiento y estabilidad adaptan a situaciones más fácilmente, y de este modo ayudan a su familia adaptar y crecer.

- **Hable con alguien.** Descargando sí mismo puede aliviar el estrés. Hable con un amigo, un consejero, pariente, miembro de su iglesia o su médico familiar.
- **Busque un grupo de apoyo para proveedores de cuidado de niños parientes (kinship caregivers) en su área.** Le permitirá conectar con otras familias que están pasando por lo mismo y compartir sus desafíos y cambios con otras familias que le entenderán. Para una lista de grupos de apoyo en su área, llame la Línea Telefónica de Ayuda para Padres de Familia a 1-800-CHILDREN o visite [kcsl.org](http://kcsl.org).
- **Tome un descanso.** Un tiempo corto alejado de su familia le puede ayudar a descansar y relajarse. Todos proveedores necesitan un descanso. No espere hasta llegar al límite.
- **¡El descanso es importante!** Busque a un miembro de la familia o un amigo que puede comprometer encargarse de los niños durante un fin de semana cada mes.
- **Tome una clase para padres.** Una clase le ayudará sentir más cómodo en su papel de proveedor. También le puede dar apoyo de su maestro y de otros estudiantes de la clase. Para encontrar una clase in su área, llame la Línea Telefónica de Ayuda para Padres de Familia a 1-800-CHILDREN o visite [kcsl.org](http://kcsl.org).
- **¡Haga tiempo para divertirse!** Use humor y juegos para relevar la tensión, disminuir el estrés, promover bienestar y aliviar el nuevo arreglo de su familia.

## REFERENCIAS PARA PROVEEDORES DE CUIDADO DE NIÑOS PARIENTES

Children's Defense League  
[childrensdefense.org](http://childrensdefense.org)

Generations United  
[gu.org](http://gu.org)

Kansas Children's Service League  
[kcsl.org](http://kcsl.org)

AARP  
[aarp.org](http://aarp.org)

**Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite [kcsl.org](http://kcsl.org) bajo la pestaña de "Resources."**

**¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia.**  
1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto [1800children@kcsl.org](mailto:1800children@kcsl.org)