

# Autocuidado del cuidador como herramienta terapéutica

Módulo III: Estrategias contextuales de crianza para padres desde DBT



# Bienvenida y acuerdos del espacio

## Cámaras encendidas

En la medida de lo posible, mantener las cámaras activas fomenta la conexión grupal y el sentido de comunidad durante nuestra sesión.

## Micrófonos apagados

Cuando no estemos interviniendo, mantener los micrófonos en silencio ayuda a que todos escuchen con claridad.

## Preguntas libres

Sus dudas son bienvenidas en cualquier momento. Pueden escribir en el chat o activar su micrófono en los espacios destinados para ello.

# Objetivo de la clase:



## Construir un plan de autocuidado

Hoy aprenderemos a comprender y diseñar un plan básico de autocuidado que funcione en la vida real. Este no es un acto egoísta, sino una estrategia terapéutica fundamental para cuidar mejor a quienes más lo necesitan.

El autocuidado del cuidador es la base para una crianza efectiva y sanadora.

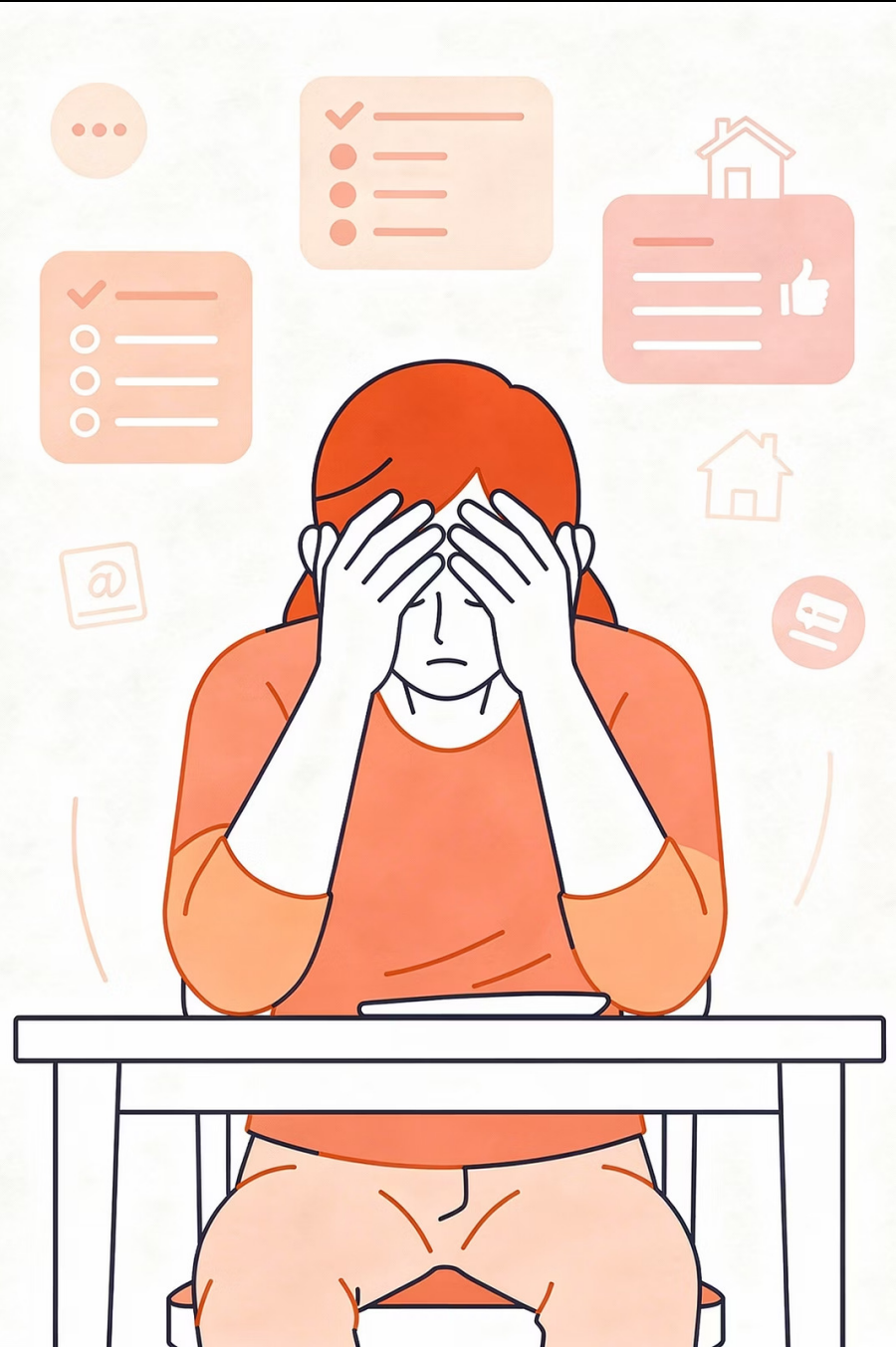
Práctica inicial

# Mindfulness

Tomemos un momento para conectar con el presente. Cerremos los ojos si nos sentimos cómodos. Respiremos profundamente tres veces, notando el aire que entra y sale de nuestro cuerpo.

Este momento de pausa es exactamente lo que exploraremos hoy: pequeños espacios de regulación que transforman nuestra capacidad de cuidar.





"Un cuidador desbordado no puede co-regular, aunque tenga buena intención"

— Siegel & Bryson, 2012; Perry & Szalavitz, 2017

Cuando los cuidadores están en estado de desborde emocional o físico, el sistema nervioso no puede ofrecer la calma que los niños necesitan para regularse. La buena intención no es suficiente sin regulación personal.

# Autocuidado en contexto de trauma infantil



## No es opcional

El autocuidado en cuidadores de niños con historia de trauma es una necesidad terapéutica, no un lujo.



## Menor reactividad

Reduce significativamente las reacciones impulsivas y mejora la capacidad de respuesta consciente.



## Mayor sensibilidad

Aumenta la capacidad de sintonía emocional y reparación vincular con los niños.



## Menos castigos

Disminuye las prácticas punitivas impulsivas que surgen del agotamiento.

Basado en investigaciones de Herman (1992) y Perry (2006)

## Capítulo 1

# Organización del cuidado diario

# Rutinas como reguladores

## ¿Por qué importa la organización?

La desorganización no es solo caos externo. Aumenta exponencialmente el agotamiento emocional y genera conflictos evitables con nuestros hijos.

Las rutinas predecibles funcionan como estructuras de seguridad tanto para el cuidador como para el niño.



### Rutinas = Seguridad

Reducen la carga mental y la ansiedad



### Anticipación vs Improvisación

Planificar ahorra energía emocional



### Carga mental invisible

El peso de recordar todo agota

# Ejercicio práctico 1: Tu secuencia diaria real

01

## Dibuja un día típico

Desde que te despiertas hasta que terminas el día

02

## Marca los momentos críticos

¿Dónde está el mayor desgaste?

03

## Identifica espacios sin pausas

¿Cuándo tienes demandas simultáneas?

04

## Reflexiona

¿En qué momento eres más reactivo/a? ¿Qué podrías reorganizar sin cambiar todo?

**Nota importante:** Lo aplicamos primero con nosotros mismos, luego lo replicamos con los padres que acompañamos.



 Capítulo 2

# Salud física y emocional

# El cuerpo avisa antes que la conducta

## Señales de sobrecarga

Nuestro cuerpo es el primer sistema de alarma. Antes de explotar en una reacción desproporcionada, el cuerpo envía múltiples señales que solemos ignorar por estar en modo supervivencia.

- Tensión en hombros y mandíbula
- Dolor de cabeza o estómago
- Respiración superficial y acelerada
- Fatiga extrema sin causa aparente
- Insomnio o hipersomnia

Aprender a escuchar estas señales es el primer paso para prevenir el desborde.



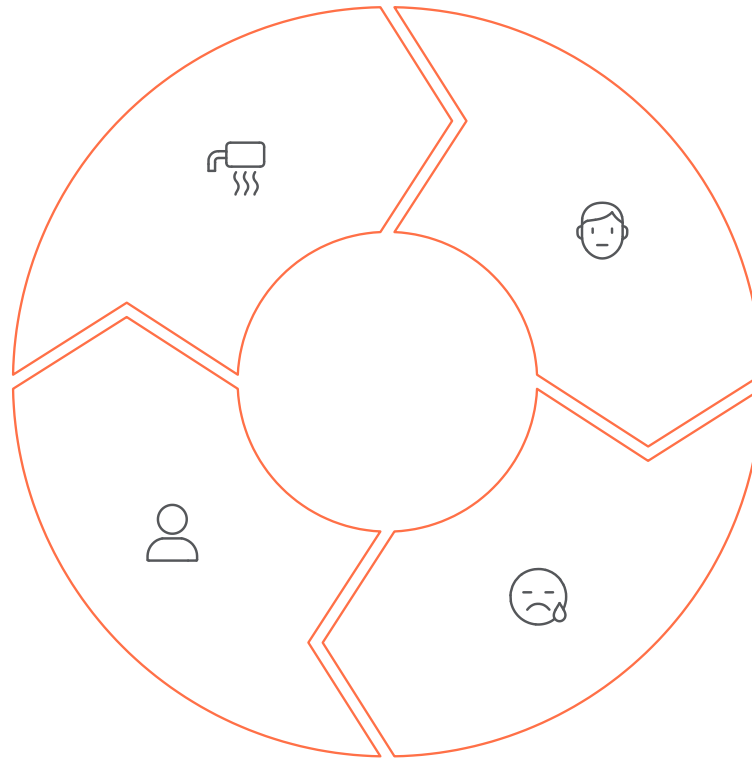
# Agotamiento, irritabilidad y culpa: El ciclo

**Agotamiento acumulado**  
Sin descanso ni pausas suficientes

**Más exigencia**  
Compensar con más esfuerzo

**Irritabilidad aumenta**  
Respuestas desproporcionadas

**Culpa intensa**  
"Debería ser mejor padre/madre"



Romper este ciclo requiere reconocer que el agotamiento no se resuelve con más voluntad, sino con estrategias reales de cuidado.

# Ejercicio práctico 2: Tus vulnerabilidades

1

¿Qué pasa en tu cuerpo?

Cuando ya no das más, ¿dónde lo sientes físicamente? Identifica las sensaciones específicas.

2

¿Qué emociones surgen?

¿Rabia, tristeza, frustración, desesperanza? Reconoce cuáles aparecen con más fuerza.

3

¿Qué situaciones te activan?

¿Qué momentos con tu hijo/a o los niños que cuidas disparan tu desborde emocional?

**Principio clave:** La activación del cuidador impacta directamente en la activación del niño/a (Porges, 2011).

 Capítulo 3

# Redes de apoyo



# Romper el aislamiento

## Pedir ayuda como acto de protección

La autosuficiencia forzada nos hace creer que debemos poder con todo solos. Esta creencia es uno de los principales obstáculos para el bienestar del cuidador y, por extensión, del niño.

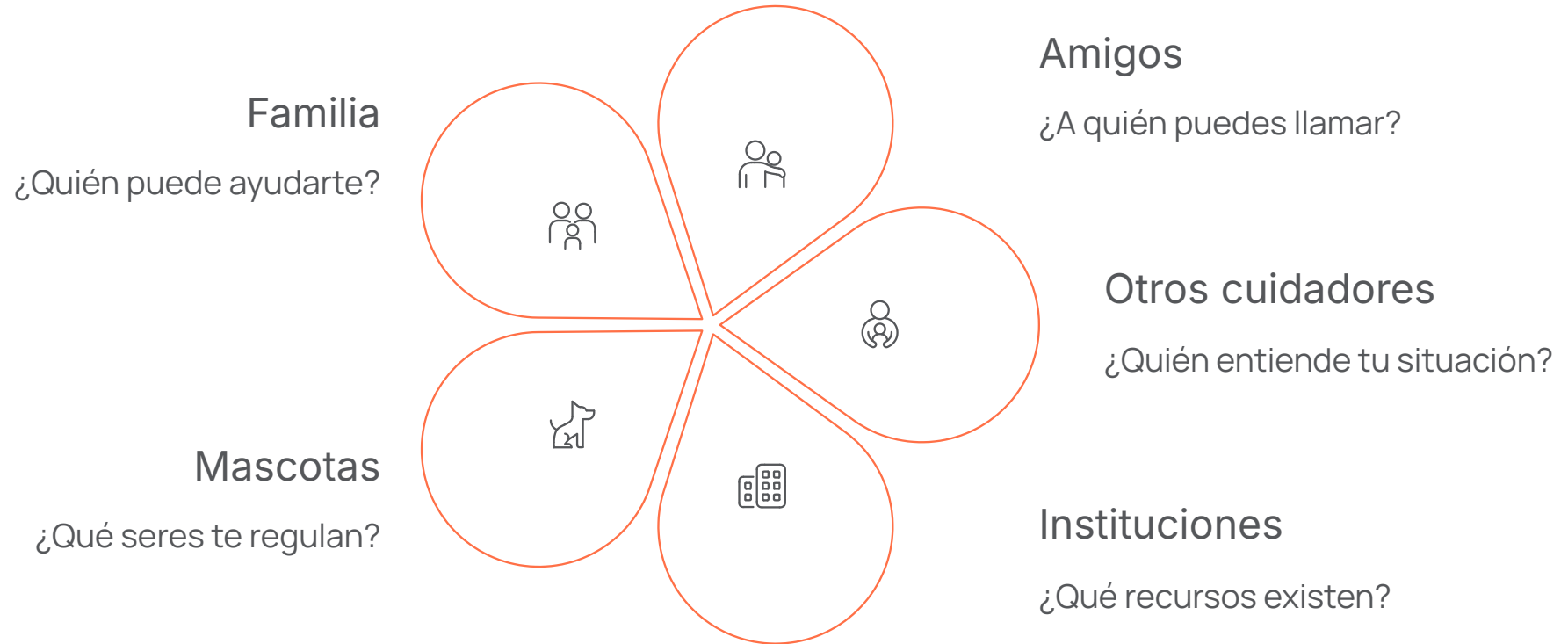
### Redes formales

- Servicios de salud mental
- Grupos de apoyo organizados
- Instituciones educativas
- Programas comunitarios

### Redes informales

- Familia extendida
- Amigos cercanos
- Vecinos de confianza
- Otros cuidadores

# Ejercicio práctico 3: Tu mapa de apoyo



**Preguntas clave:** ¿A quién puedo pedir ayuda concreta? ¿Para qué tipo de ayuda específica?

## Capítulo 4

# Espacios personales y disfrute

# Reintroducir al cuidador como persona



## Identidad más allá del rol

Cuidar no es solo lo que haces, pero tampoco es todo lo que eres. Recuperar espacios personales no es abandonar tu responsabilidad, es sostenerla de manera saludable.

## Disfrute como regulación

Las actividades placenteras no son recompensas que debemos ganar. Son herramientas de regulación emocional necesarias para mantener nuestra capacidad de cuidar.

"El descanso y el disfrute no se ganan, se necesitan para regular"  
(Perry & Szalavitz, 2017).



## Ejercicio práctico 4: Recuperar lo propio



### Recuerda el pasado

¿Qué actividades disfrutabas antes de estar tan desbordado/a?



### Identifica algo posible

Elige una actividad pequeña, realista y alcanzable en tu situación actual.



### Define cuándo y cómo

No basta con desear. ¿Cuándo específicamente lo harás? ¿Qué necesitas para lograrlo?

Empieza con 15 minutos a la semana. Lo importante es la consistencia, no la perfección.

# Tu plan básico de autocuidado

## Organización diaria

Pequeños ajustes en rutinas que reduzcan tu carga mental

## Señales de alarma

Tus indicadores personales de desborde físico y emocional

## Red de apoyo

Personas concretas a quienes puedes recurrir

## Espacios mínimos

Actividades reales y posibles de autocuidado

---

**Recuerda:** Tu plan no debe ser perfecto, debe ser posible. Puede y debe cambiar según la etapa que estés viviendo.

## Tres verdades finales

- Cuidar al cuidador es cuidar al niño/a
- Nadie puede regular a otro estando desbordado
- Pedir ayuda es parte del rol, no una debilidad

Estos bloques pueden aplicarse en talleres para padres y escuelas de familias.

[Compartir tu Feedback](#)