

Cuatro Maneras de Cultivar Apoyo

1

Amplía tu círculo. ¿Quién puede ayudarte? ¿Amigos? ¿Familia extendida? ¿Familia de la iglesia? ¿Vecinos? ¿Apoyo escolar? ¿Organizaciones sociales? Vas a necesitar ayuda ocasional con cosas como comidas, transporte a la escuela/prácticas, limpieza de la casa y recados. ¿A quién tienes en tu vida que quiera dar un paso al frente por ti? Deja que ayuden

2

Alista a tus hijos. Es importante ayudarlos a mantener un sentido de participación haciendo la parte apropiada para su edad. Las tareas, seguidas de un "gracias" de tu parte, pueden ser de gran ayuda para permitir que sean parte de la solución a todos los cambios en su vida familiar.

3

Edita tus prioridades. El hecho de que ya no puedas hacer todo no te hace menos superhéroe. Decide qué es lo más importante y concéntrate en eso. Muchas de las pequeñas cosas, que nos hacen demasiado ocupados, no son tan importantes como pensamos.

4

Examina tu autocuidado. Cuidarse bien lo pone a disposición de su familia, y da un buen ejemplo. Usando el ejemplo del avión, ¿cómo puedes estar seguro de ponerte la máscara de oxígeno primero para poder ayudar a los demás?