

# Cuidarse para cuidar

La importancia de cuidarse uno mismo  
para cuidar a los demás



**D**esde el primer momento que somos padres dedicamos toda nuestra atención y esfuerzo a los hijos haciéndoles entrega, prácticamente, de nuestra propia vida. Esta entrega es natural, va con la esencia de ser padres, y es necesaria para que los niños crezcan y se desarrollen como personas. Sin embargo, a veces la entrega es tan grande que podemos llegar a descuidarnos a nosotros como personas, de manera individual, y nuestra relación de pareja por tener como única prioridad a los hijos.

Al principio, cuando los niños son pequeños y empezamos nuestra andadura como padres, podemos pensar que este aspecto no es tan importante o no influye tanto pero, con el tiempo, puede llegar a pasarnos factura teniendo consecuencias negativas sobre nosotros y la pareja, ya que hace que no estemos al 100% para poder educarles y cuidarles. Para darles lo mejor de nosotros a nuestros hijos debemos estar bien y sentirnos felices en todos los aspectos.

## Tiempo para nosotros mismos

El modo de cuidarse y cuidar la pareja no es tan difícil. Solo tenemos que dar el paso de centrar nuestra atención también en este aspecto y dedicar parte de nuestro esfuerzo de forma puntual a cuidarnos. Probablemente, la mayoría de los padres pensará que no tienen tiempo, pero todos tenemos el mismo tiempo y podemos dedicarlo a lo que consideremos conveniente. Por eso, dentro de las prioridades de a qué dedicamos nuestro tiempo en el día a día, debe haber una pequeña parcela en la que podamos hacer un hobby que nos llene: pasear, hacer deporte, escuchar música, leer... Estas actividades no tienen por qué durar mucho tiempo ya que conseguiremos una satisfacción rápida, pero sí deben realizarse de manera más o menos constante y desconectando de los niños y de los problemas que podamos tener en casa. A veces, como no se saca tiempo todos los días, dejamos de hacerlo pensando que no podemos. Lo mejor es ponerse un reto más pequeño y



aunque sea dedicar dos días a la semana antes que no dedicar ningún momento. Para lograrlo, es importante que tengamos ayuda, que la otra parte de la pareja contribuya a que podamos disponer de ese momento para nosotros y viceversa.

En la relación de pareja ocurre lo mismo. Son muchas las familias que vemos con grandes problemas entre ellos por haberse abandonado y dedicado exclusivamente a los hijos. No es raro encontrar padres y madres que llevan los mismos años que tienen los hijos sin salir solos a cenar o simplemente dedicarse un relajado paseo sin niños. Existe un sentimiento de culpabilidad al

dejar a los niños para hacer este tipo de actividades. Parece que la causa no es tan justificada como cuando les dejamos porque tenemos que trabajar. Pero debemos mentalizarnos que es tan importante o más. Trabajamos para poder tener recursos que ofrecer a nuestros hijos y, en este caso, necesitamos este tiempo para poder estar bien entre nosotros, seguir manteniendo el amor que nos une y estar fuertes y, sobre todo, unidos. Los hijos no necesitan solamente que estemos con ellos, sino que estemos bien y juntos. Nos necesitan, en la medida de lo posible, a los dos. Este

tipo de esfuerzos por cuidarnos pueden ayudar a que estemos mejor y sobre todo prevenir y evitar problemas familiares en un futuro.

Como tarea personal, dentro de nuestros objetivos y metas para la educación de nuestros hijos debemos pensar cómo vamos a cuidarnos a nosotros mismos y cómo vamos a luchar por cuidar nuestra pareja.

---

**María Campo:** Directora Centros Educativos Kimba  
[www.escuelaskimba.com](http://www.escuelaskimba.com)

