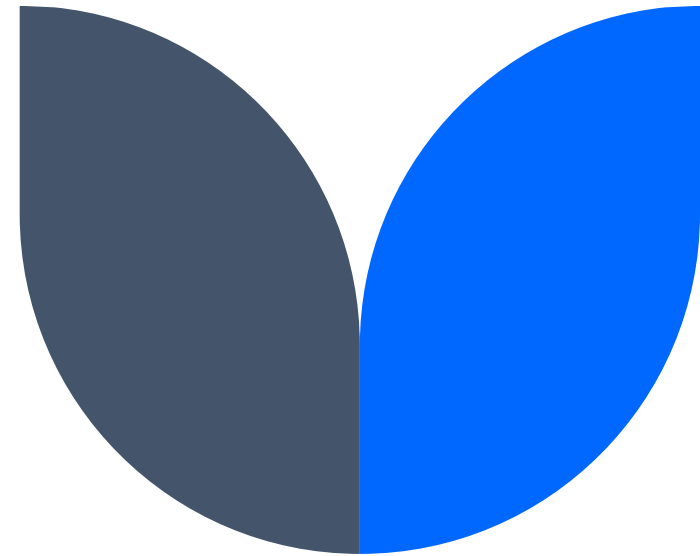


# Herramientas para el autocuidado y calidad de vida familiar



Ps. Alejandra González Cavieres

# ¿Qué es la familia?

Colaboración

Apoyo

Tribu

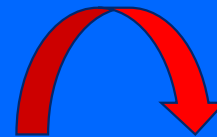


# Desafío familiar → Diag. Autismo

- Falta de información
- Falta de Recursos
- Falta de apoyos



Necesidad de apoyo



Estres familiar

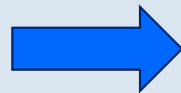
# Emociones



Tristeza



Culpa



- Indiferencia
- Escolarización
- Futuro



Miedo



# EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

<http://www.familiaonline.com/que-es-el-ciclo-vital/>



Toda la vida se focaliza en la persona

EA → Cuidados futuros

# ¿Qué necesita la familia? Prevenir v/s Reaccionar

Diagnostico temprano

Asociatividad

Ocio

Información

Apoyo Profesional

Roles y apoyo



# Calidad de Vida Familiar

-Qué es ?

-Como nos cuidamos?



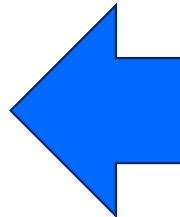
**Proyectos  
personales  
Y disfrute.**

-Como cuidamos  
nuestras relaciones?



**Proceso intencionado.**

-Cómo enfrentamos  
nuestros desafíos



-Control del  
pensamiento  
-Optimismo  
-Aceptación  
-Centrarse en el  
presente  
-Resolver de 1  
cosa a la vez



# Resiliencia Familiar

Proceso que permite a la familia reaccionar positivamente ante amenazas y retos del entorno saliendo fortalecida.

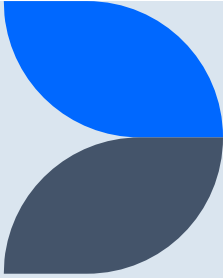
Es salir adelante ajustándose a la adversidad.

Elementos claves:

- Comunicación
- Gestión del tiempo
- Búsqueda de ayuda
- Desarrollar redes de apoyo.
- Cambio de Perspectiva
- Matas realistas
- Fomentar flexibilidad
- Autorregulación
- D. tolerancia a incertidumbre
- Dejar ir



# Combatiendo el estrés



## CÓMO HACER FRENTE AL



**ESTRÉS**

- 1 APRENDE A DECIR NO**



Lo primero eres tú
- 2 ESTABLECE PRIORIDADES**



Haz una lista con lo que te preocupa y visualiza los problemas
- 3 DESCONECTA CON MÚSICA**



Sube el volumen, cierra los ojos y aíslate del mundo
- 4 DUERME LO SUFICIENTE**



La falta de sueño provoca irritabilidad
- 5 EJERCITA LA RESPIRACIÓN**



Inhala aire empujando el abdomen hacia fuera de forma pausada

# Gracias!

[alianzainclusiva@gmail.com](mailto:alianzainclusiva@gmail.com)



**ALIANZA INCLUSIVA**  
Crianza, aprendizaje y neurodesarrollo

