

Atender sus propias necesidades



le ayudará a atender las necesidades de su hijo

1. **Planifique una cita con su pareja. Usted necesita tiempo para sus relaciones especiales.**
2. **Pase tiempo a solas. El tiempo de privacidad es importante para todos:**
 - Haga una caminata larga
 - Relájese con un baño de espuma
 - Haga llamadas por teléfono
 - Lea un buen libro
 - Dedique tiempo a sus amistades
 - Escriba correos electrónicos
3. **Pida ayuda cuando la necesite.**
4. **Cuide su cuerpo:**
 - Coma correctamente
 - Haga ejercicio
 - Descanse mucho
5. **Establezca prioridades para las cosas que crea que son más importantes para usted y su familia.**
6. **Recuerde, no es egoísta tomarse tiempo para usted como padre de familia si esto hace que usted sea más eficaz y feliz con sus hijos.**
7. **Intercambie servicios de cuidado de niños con otros padres, vecinos e integrantes de su iglesia.**

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsccl.uic.edu