

## 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:

[dsc.c.uic.edu](http://dsc.c.uic.edu) o "me gusta" en  [facebook.com/dsc.c.uic.edu](https://facebook.com/dsc.c.uic.edu)