

Preventing Caregiver Burnout

Taking Care of Yourself Even When You Are Busy

As a parent or caregiver, you spend so much time making sure your youth is supported. It's easy to put your own needs last, but taking care of yourself isn't selfish. When you're well, you're better able to care for the people who depend on you. Especially when you get busy with school routines, sports, clubs, and other activities, it is so important to make sure you are preventing the burnout that can surprise any parent or caregiver.

Signs of Caregiver Burnout

It's crucial to guard against caregiver burnout when you can, but that doesn't mean you won't experience some of the signs. Knowing the signs can help you respond quickly and recognize when you need to take care of yourself a little extra. Caregiver burnout includes:

- Feeling tired most of the time, even after resting
- Feeling more irritable or overwhelmed than usual
- Having trouble sleeping or focusing
- Feeling isolated or disconnected from others
- Noticing you're running on "empty" day after day

If any of these sound familiar, you're not alone. Many caregivers experience burnout at some point.



Take Small Steps to Prevent Caregiver Burnout

Start with the basics:

- Eat regular meals and drink enough water.
- Try to get consistent sleep when possible.
- Take a short walk or stretch your body each day.



Give yourself permission to take breaks:

Even five or ten minutes to breathe, read, listen to music, or enjoy a cup of coffee can help you recharge.



Accept support:

Family, friends, neighbors, or community resources often want to help. Saying "yes" doesn't mean you're failing - it means you're sharing the load.

Stay connected

Talk with someone you trust. You don't have to carry everything on your own.



Be kind to yourself

There is no such thing as a perfect parent. Celebrate the small wins and remember that doing your best is enough.

When To Reach Out

If stress feels overwhelming, you're losing interest in things you normally enjoy, or you're finding it hard to cope, consider talking with your healthcare provider or a mental health professional. Reaching out if you need support is a positive step toward caring for both yourself and your family.

You matter, too.

Taking care of yourself is one of the best ways to take care of your child. Every small step toward your own well-being strengthens your ability to support your family.

Take a breath. Take a break. Take care of yourself.

Caregiver self-care is a critical component of supporting youth, particularly those with mental health concerns. When caregivers prioritize their own physical and mental wellness, they are better able to remain calm, model healthy coping skills, and engage in co-regulation during challenging moments. Children often look to adults for cues on how to respond to stress, making caregiver self-regulation an important influence on youth behavior and emotional development. Supporting caregiver wellness not only benefits the caregiver but also strengthens the caregiver-child relationship and promotes more positive behavioral and mental health outcomes for youth.

<https://childmind.org/article/fighting-caregiver-burnout-special-needs-kids/>

Touchstone Health Services provides behavioral health services for youth, young adults, and their families. Touchstone offers groups for parents that you can explore, including Triple P (Positive Parenting Program). Learn about our services on our website listed below!

If your child may be experiencing mental health concerns, professional support can make a meaningful difference. Touchstone Health Services offers support for a variety of mental health needs.

Learn more: **www.touchstonehs.org**

Find us on social media for more resources and updates:



@touchstonehealthservices



facebook.com/touchstonehs

Cómo prevenir el agotamiento de los cuidadores

Cuidarse a uno mismo incluso cuando se está ocupado

Como padre o cuidador, dedicas mucho tiempo a asegurarte de que tus hijos estén bien atendidos. Es fácil dejar tus propias necesidades en último lugar, pero cuidarte no es egoísta. Cuando estás bien, puedes cuidar mejor de quienes dependen de ti. Especialmente cuando estás ocupado con las rutinas escolares, los deportes, los clubes y otras actividades, es fundamental prevenir el agotamiento que puede sorprender a cualquier padre o cuidador.

Señales de agotamiento en los cuidadores

Es fundamental prevenir el agotamiento del cuidador siempre que sea posible, pero eso no significa que no se experimenten algunas de las señales. Conocer estas señales puede ayudar a reaccionar rápidamente y a reconocer cuándo es necesario cuidarse un poco más. El agotamiento del cuidador incluye:

Sentirse cansado la mayor parte del tiempo, incluso después de descansar.

- Sentirse más irritable o abrumado de lo habitual
- Tener problemas para dormir o concentrarse
- Sentirse aislado o desconectado de los demás.
- Notar que te sientes "agotado" día tras día

Si alguna de estas situaciones te resulta familiar, no estás solo. Muchos cuidadores experimentan agotamiento en algún momento.



Toma pequeñas medidas para prevenir el agotamiento del cuidador.

Comencemos con lo básico:

- Come con regularidad y bebe suficiente agua.
- Intenta dormir lo suficiente y de forma regular siempre que sea posible.
- Da un paseo corto o estira tu cuerpo cada día.



Date permiso para tomar descansos:

Incluso cinco o diez minutos para respirar, leer, escuchar música o disfrutar de una taza de café pueden ayudarte a recargar energías.



Aceptar apoyo:

Familiares, amigos, vecinos o recursos comunitarios suelen estar dispuestos a ayudar. Decir "sí" no significa que estés fallando, sino que estás compartiendo la carga.

Mantente conectado

Habla con alguien de confianza. No tienes que cargar con todo tú solo.



Sé amable contigo mismo

No existe el padre o la madre perfectos. Celebra los pequeños logros y recuerda que hacer lo mejor que puedas es suficiente.

Cuándo contactarnos

Si el estrés te resulta abrumador, estás perdiendo interés en actividades que normalmente disfrutas o te cuesta sobrellevarlo, considera hablar con tu médico o un profesional de la salud mental. Buscar apoyo cuando lo necesitas es un paso importante para cuidar tanto de ti como de tu familia.

Tú también importas.

Cuidarte a ti misma es una de las mejores maneras de cuidar a tu hijo. Cada pequeño paso hacia tu propio bienestar fortalece tu capacidad para apoyar a tu familia.

Respira hondo. Tómate un respiro. Cuídate.

El autocuidado del cuidador es fundamental para apoyar a los jóvenes, especialmente a aquellos con problemas de salud mental. Cuando los cuidadores priorizan su propio bienestar físico y mental, pueden mantener la calma, modelar estrategias de afrontamiento saludables y participar en la corrección durante momentos difíciles. Los niños suelen buscar en los adultos señales sobre cómo responder al estrés, por lo que la autorregulación del cuidador influye significativamente en el comportamiento y el desarrollo emocional de los jóvenes. Apoyar el bienestar del cuidador no solo lo beneficia a él, sino que también fortalece la relación entre el cuidador y el niño y promueve resultados más positivos en cuanto a la salud mental y el comportamiento de los jóvenes.

<https://childmind.org/article/fighting-caregiver-burnout-special-needs-kids/>

Touchstone Health Services ofrece servicios de salud mental para jóvenes, adultos jóvenes y sus familias. Touchstone ofrece grupos para padres que puede explorar, incluyendo el Programa de Crianza Positiva Triple P. ¡Infórmese sobre nuestros servicios en nuestro sitio web (enlace abajo)!

Si su hijo/a puede estar experimentando problemas de salud mental, el apoyo profesional puede marcar una gran diferencia. Touchstone Health Services ofrece apoyo para diversas necesidades de salud mental.

- Más información: www.touchstonehs.org

Síguenos en las redes sociales para obtener más recursos y actualizaciones:



@touchstonehealthservices



facebook.com/touchstonehs