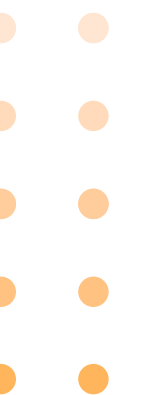


ECIC-19

¿Cómo afrontar la depresión en cuidadores de niñas y niños con alguna discapacidad?



Es comprensible manifestar algunos indicadores de depresión.

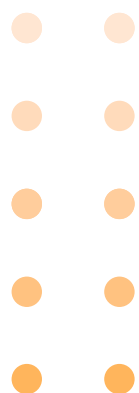


FUNDACIÓN
BALTAZAR Y
NICOLÁS

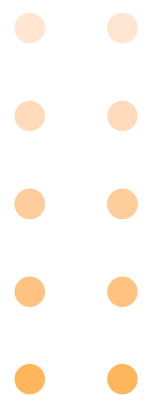


PUCP

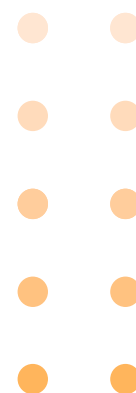
COPERA
infancia



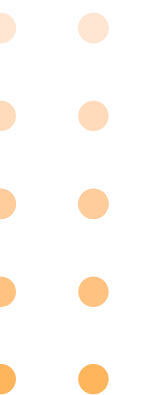
Identifica los pensamientos que tienes con relación a la discapacidad o desarrollo de tu hija o hijo, luego consúltalo con especialistas y sigue sus recomendaciones.



Aprovecha los tiempos en que tu hijo descansa, date una pausa en el día y un tiempo para ti, esto te ayudará a estar más tranquila o tranquilo para responder a situaciones retadoras de la crianza.



Identifica personas de confianza con las que puedas conversar y decirles cómo te sientes. Busca en redes sociales grupos de padres de familia cuyos hijos tengan alguna discapacidad y comparte con ellos.



Cuidar de ti te ayudará a afrontar y responder a situaciones retadoras de la crianza de tu hija o hijo.

