

Latinas, The Hub of the Family: Self-Care for the Super Mujer

08 NOVEMBER / 2018

As Latinas, we know we are the rock of our familias. We are the classic Super Mujeres who do it all. We are Super Mamás, Super Abuelas, and Super Caregivers of our aging parents, tías and tíos. We are often, if not always, expected to take the high road. We are in charge of our families, and we are proud of it. We embrace it. We knock ourselves out doing it - we can bring home the frijoles, cook em, serve em up, and make sure our children, partners and viejitos are healthy, safe and sound.

Latinas have been called the Hub of the Family. And we know that's true. Research shows that Latinas make most of the health care decisions for the family; we make the major economic decisions, such as how the money is spent, where we shop for clothes and groceries. We decide on schools, discipline, elder care, you name it. Being a Super Mujer and Hub of the Family is a huge package —un paquetón. But think about this for a moment: If we are the hub of the familia, what happens if the hub breaks down? (Hint: When the hub breaks down, nos lleva la tiznada. And I'm being polite here. There is a better word for that in my Chingonario.)

So this article is the beginning of what I hope can be a conversation on how we take care of ourselves as we take care of others, from the cradle to the grave.



Here are some things to ponder as you look at yourself as the hub of the family.

How do you take care of yourself? Self-care is essential when you're taking care of others. Quick, make a list of 5 things you do to take care of you.

If you can't get to 5, make a wish list on 5 more things you can do to start taking better care of yourself. Write it down and post it somewhere. Remember, contemplation is the first step to action!

Here are some basic self-care tips to try:

1. Your morning ritual. Think of a day when you would feel joyful and relaxed. What does that day look like? How do you start your day? A friend of mine, Roni in Tucson, always starts her day with a cup of tea in bed and her favorite inspirational reading. She gets up 30 minutes earlier than everyone else and makes a cup of tea and goes back to bed. She listens to soft music, reads a passage or two from her little book and meditates for 5 minutes. She tells me that this morning ritual is essential to start her day on the right foot. What little moments can you carve out for yourself in the morning to make yourself feel like you started your day off right?

2. Your physical well-being. Did you know that the majority of us Latinas are not physically active? You might say, “Well if you were in my shoes, you wouldn’t be that physical active either!” And you might be right, but just think about how you can add 20-30 minutes of activity to your day. Can you sneak in a 15 minute walk at work during your break or lunch? Can you start parking a little further away at the grocery store to get in a few extra steps? What kind of small steps can you take for yourself that involve moving your body?
3. Your vegetables. Eat your veggies, whole grains and fruits. We have a wonderful tool on the De Las Mías App - Our Healthy Living Checklist. If you are not used to taking care of yourself, you probably wouldn’t check everything off the list at first, but can you start with veggies? Can you have a salad for lunch every day? Can you snack on fruit and nuts instead of crunchy stuff with a lot of salt and fat? Start making some headway on your healthy living checklist! ¡Vales la pena! - You’re worth it.
4. Your bedtime ritual. How well do you sleep? Sleep is very important to the hub of the family! You have to be rested and ready to start another day! Some night time rituals to try:
 - Go to bed at the same time every night if you can.
 - Avoid screen time 30 minutes before bed.
 - Avoid caffeine in the evening.
 - A warm bath or shower before going to bed is always nice.
 - Don’t go to bed too hungry or too full.
 - Keep the room cool and dark.
 - If you can’t sleep, don’t toss and turn. Get up and walk around, or read. When you get sleepy again, go back to bed.
 - Are you worried about something? Write it down and put it in your worry box. It will be there in the morning when you’re rested and you can tackle it then.

Cuida a tus viejitos. Taking care of elders is not easy, even if you love your viejitos with all your heart. In order to take care of them, you need to take care of yourself. Just pretend you’re on a flight. Give yourself oxygen first.

We found a great article from the [Mayo Clinic](#) that gives some good suggestions on how to manage caregiver stress. Try some of these Mayo Clinic suggestions and let us know how it goes:

- **Accept help.** Be prepared with a list of ways that others can help you, and let the helper choose what he or she would like to do. For instance, a friend may offer to take the person you care for on a walk a couple of times a week. Or a friend or family member may be able to run an errand, pick up your groceries or cook for you.
- **Focus on what you are able to provide.** It’s normal to feel guilty sometimes, but understand that no one is a “perfect” caregiver. Believe that you are doing the best you can and making the best decisions you can at any given time.
- **Set realistic goals.** Break large tasks into smaller steps that you can do one at a time. Prioritize, make lists and establish a daily routine. Begin to say no to requests that are draining, such as hosting holiday meals.
- **Seek social support.** Make an effort to stay well-connected with family and friends who

can offer nonjudgmental emotional support. Set aside time each week for connecting, even if it's just a walk with a friend.

- ***Get connected.** Find out about caregiving resources in your community. Many communities have classes specifically about the disease your loved one is facing. Caregiving services such as transportation, meal delivery or housekeeping may be available.
- ***Join a support group.** A support group can provide validation and encouragement, as well as problem-solving strategies for difficult situations. People in support groups understand what you may be going through. A support group can also be a good place to create meaningful friendships.

*An important note on the last two tips: Research shows that when it comes to asking for help in taking care of our viejitos, Latinas and Latinos under-utilize available services. These services are often free and bilingual. We encourage you to reach out to your local churches, social services, such as Catholic Charities, your local AAA, Area Agency on Aging, and/or your community clinics. Find out what's available! Don't go it alone, ¡Comadre!

¡Cuídate, Mujer! It's not easy being a Super Mujer - Hub of the Family!

Let us know what you do to take care of yourself. Pass on your wisdom to others so they can find benefit from what you've learned.

Sources:

<https://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2013/latina-power-shift.html/>

<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/09/18/how-the-u-s-hispanic-population-is-changing/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Flores, et al. Beyond Familism: Ethics of Care of Latina Caregivers of Elderly Parents with Dementia. Health Care Women Int. 2009

ESPAÑOL

Latinas, el centro de la familia: Autocuidado para la supermujer

Las latinas somos el pilar principal que sostiene a la familia. Somos la clásica Supermujer que hace todo. Somos supermamás, superabuelas y supercuidadoras de nuestros padres, tías y tíos que están en su tercera edad.

Como madres, siempre se espera que tomemos el buen camino. Nos hacemos cargo de nuestras familias y estamos orgullosas de ello. Nos sacrificamos haciéndolo: compramos, guisamos y servimos los frijoles. Nos aseguramos de que nuestros hijos, parejas y padres mayores estén sanos y salvos.

A las latinas se les conoce como *el centro de la familia*. Hay varios estudios científicos que comprueban que las latinas toman la mayoría de las decisiones de atención médica de la familia; tomamos las grandes decisiones económicas, como por ejemplo, cómo se gasta el dinero, dónde se compra la comida y la ropa de la familia. Decidimos cómo educar a nuestros hijos, a qué escuela mandarlos, cómo disciplinarlos y cómo cuidar de nuestros viejitos.

Estamos en el todo de la familia. Ser la mera mera y el Centro de la familia es un paquetón. Pensemos en esto: Si somos el centro de la familia, ¿qué pasa si el centro se descompone? (Pista: Cuando el centro se descompone, nos lleva la tiznada. Y estoy siendo educada, pues hay una palabra que lo describe mejor en mi Chingonario).

Este artículo es el principio de lo que espero sea una conversación sobre cómo cuidarnos a nosotras mismas mientras que cuidamos a los demás: desde la cuna hasta la tumba.

Éstas son algunas cosas que debes considerar al verte como el centro de la familia.

¿Cómo te cuidas? El autocuidado es fundamental cuando estás cuidando a los demás. A ver, rápidamente, haz una lista de 5 cosas que haces para cuidarte.

Si no llegaste a 5, haz una lista de 5 cosas que deseas hacer para cuidarte mejor. Escríbelas y pégalas en el refri o en tu espejo, en algún lado donde puedes acordarte que tu propio cuidado es importante. Recuerda: la contemplación es el primer paso hacia la acción!

Aquí les compartimos algunos consejos básicos de autocuidado:

1. ¡Tus mañanitas! Piensa en un día en el que te sentirías feliz y relajada. ¿Cómo sería ese día? ¿Cómo empiezas tu día? Una amiga, Roni, que vive en Tucson, siempre empieza su día con una taza de té en cama, leyendo su lectura inspiradora favorita. Se levanta 30 minutos antes que los demás y se hace su taza de té y regresa a la cama. Escucha música tranquila, lee un párrafo o dos de su librito y medita 5 minutos. Me cuenta que ese ritual matutino es fundamental para que empiece bien su día. ¿Qué pequeños momentos puedes crear en la mañana para sentir que empiezas tu día bien? ¿Cómo sería tu Ritual Matutino?
2. Tu bienestar físico. ¿Sabías que la mayoría de nosotras las latinas no somos físicamente activas? Podrías decir, "Pues si estuvieras en mis zapatos, itú tampoco serías muy activa!" Y puede que tengas razón, pero piensa cómo le puedes agregar 20-30 minutos de actividad a tu día. ¿Puedes echarte una caminata de 15 minutos durante tu *break* del trabajo o tu hora de la comida? ¿Puedes empezar a estacionarte un poco más lejos del super para que camines un poquito más? ¿Qué pequeñas medidas puedes tomar para que

puedas mover más tu cuerpo?

3. Tus verduras. Come tus verduras, tus granos integrales y frutas. Tenemos una herramienta increíble en la app de De Las Mías: Nuestra Lista de Vida Sana. Si no te estás cuidando, seguramente al principio, no vas a marcar todo lo que está en la lista, pero ¿qué tal si empiezas con tus verduras? ¿Qué tal si te comes una ensalada a la hora de la comida todos los días? ¿Y si te comes una fruta o nueces de *snack* en vez de algo crujiente con demasiada sal y grasa? ¡Empieza a avanzar con tu lista de vida sana! ¡Vales la pena!
4. Tu ritual a la hora de acostarse. ¿Qué tan bien duermes? ¡El sueño es muy importante para la roca de la familia! ¡Tiene que estar descansada y lista para empezar el nuevo día! Estos son algunos rituales de noche que puedes intentar:
 - Si puedes, acuéstate a la misma hora todos los días.
 - Evita estar frente a una pantalla 30 minutos antes de acostarte.
 - Evita la cafeína en la noche.
 - Un baño calentito antes de acostarte siempre es rico.
 - No te acuestes demasiado llena ni con mucha hambre
 - Mantén tu recámara fresca y oscura.
 - Si no puedes dormir, no estés dando vueltas. Párate y camina un poco o lee. Cuando te dé sueño de nuevo, regresa a la cama.
 - ¿Estás preocupada por algo? Escríbelo y ponlo en tu cajita de las preocupaciones. Ahí estará en la mañana cuando estés descansada y lo puedas resolver.

Cuida a tus viejitos. Cuidar de los viejitos no es fácil, aunque los ames con todo tu corazón. Para poder cuidarlos, tienes que cuidarte a ti. Haz de cuenta que estás en un vuelo. Ponte el oxígeno tu primero.

Encontramos un artículo en inglés buenísimo del [Mayo Clinic](#) que da muy buenas recomendaciones sobre cómo manejar el estrés como cuidador. Prueba algunas de estas sugerencias y cuéntanos cómo te va:

- **Acepta ayuda.** Prepara una lista de maneras en que los demás te pueden ayudar a ti, y deja que el ayudante escoja que le gustaría hacer. Por ejemplo, un amigo puede ofrecer llevar a la persona que cuidas a pasear un par de días a la semana. O una amiga o miembro de la familia puede ayudarte con algún encargo: ir al super o preparar la cena.
- **Enfócate en lo que puedes proveer.** Es normal sentirse culpable a veces, pero entiende que nadie es un cuidador “perfecto”. Créetela que estás haciendo lo mejor que puedes y tomando las mejores decisiones que puedes en cada momento.
- **Establece objetivos realistas.** Divide las tareas grandes en pasos más pequeños para poder hacerlos uno a la vez. Fija prioridades, haz listas y establece una rutina diaria. Empieza a decir que no cuando alguien te pida que hagas algo que te va agotar, como organizar fiestas de fin de año.
- **Busca apoyo social.** Haz un esfuerzo y mantente conectada con la familia y amigos que te puedan dar apoyo emocional sin juzgarte. Aparta tiempo cada semana para conectar con tus amistades, aunque sea una caminata con una amiga.
- ***Conéctate.** Busca recursos en tu comunidad sobre cuidado a mayores. Muchas comunidades tienen clases específicamente sobre la enfermedad que tiene tu ser querido.

Pueden tener servicios de cuidado disponible como transporte, comidas a domicilio y limpieza.

- ***Únete a un grupo de apoyo.** Un grupo de apoyo puede darte validación y apoyo, al igual que estrategias de solución de problemas para enfrentar situaciones difíciles. La gente en los grupos de apoyo entiende por lo que estás pasando. Un grupo de apoyo también puede ser un buen lugar para crear buenas amistades.

*Una nota importante sobre las dos últimas recomendaciones: la investigación muestra que en el cuidado de los viejitos, las latinas y latinos usan muy poco los servicios de ayuda que existen. Estos servicios generalmente son gratuitos y bilingües. Te recomendamos que contactes a tu iglesia o asistencia social local, como las Caridades Católicas, tu AAA local, Area Agency on Aging, y/o las clínicas de tu comunidad. ¡Busca lo que está disponible! ¡No lo hagas sola Comadre!

¡No es nada fácil ser Supermujer! **¡Cuídate, Mujer!**

Cuéntanos qué haces para cuidarte. Comparte tu conocimiento con las demás para que aprovechen de lo que tú has aprendido.

Fuentes:

<https://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2013/latina-power-shift.html/>

<http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/09/18/how-the-u-s-hispanic-population-is-changing/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

Flores, et al. Beyond Familism: Ethics of Care of Latina Caregivers of Elderly Parents with Dementia. Health Care Women Int. 2009