AUTOCUIDADO *tiempo para ti es salud*

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

Qué es el Autocuidado?

- El autocuidado tiene que ver con cuidar de ti mism@, darte un tiempo para ti y hacer algo positivo para proteger tu salud física y mental.
- Tú eres responsable de tu autocuidado y debes velar por él.

Por qué es importante el autocuidado?

- Es una actitud de respeto hacia nuestra propia vida que repercute de manera positiva sobre nuestro entorno.
- Es una responsabilidad personal y social necesaria para garantizar una convivencia más apacible, solidaria y justa para todas y todos.
- Beneficia positivamente tu salud física y emocional.

Autocuidado Emocional

- Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de estar conectad@ completamente con tus emociones.
- Podemos sentir la tentación de rechazar sentimientos como la tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptarlos y seguir adelante.
- Las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; solo cómo te comportas frente a ellas.

Autocuidado Físico

- El autocuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo.
- Aquí nos encargamos de la salud puesto que la actividad física es vital para nuestro bienestar corporal, que además contribuye a desahogarnos y a liberar el estrés.

Ideas para el Autocuidado Emocional

- Escribir un diario acerca de tus sentimientos.
- Date tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a psicólog@ cuando no puedas solucionar tus problemas sol@
- Tomarse el tiempo para estar con amig@ o familiar que realmente te entienda.
- Aceptar tus emociones sin juzgarlas.
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.

Ideas para Autocuidado Físico

- Alimentación saludable
- Ir a la cama más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Practicar yoga.
- Ir a correr con tu mascota
- Dar una caminata.
- Dormir bien