AUTOCUIDADO

Es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de profesionales

(OMS)

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

Realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad

Procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas

Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación

Reducir el estrés a través de meditación, técnicas de respiración y relajación

EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

Identificar la emoción y la sensación

Aprender a reconocer las emociones

Prestar atención a la reacción del cuerpo

Prestar más atención a la respuesta que a la situación

Socializar con seres queridos y personas de la comunidad a través de actividades sociales, culturales y deportivas



Expresar las emociones adecuada y proporcionalmente

Realizar una vivencia experiencial con el cuerpo

Intentar ser honesto con lo que se siente y se hace

Elegir la mejor situación para expresarse

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Escuchar música relajante o de nuestro agrado

Escribir, leer, dibujar, pintar o ver una película

Buscar un lugar cómodo, tranquilo, que nos permita tener un espacio personal

Hacer lettering (rotulación) con frases que le hagan sentir comodidad

Aprender a poner límites y evitar personas que lastimen

Tener una conversación con su persona más cercana

Sembrar plantas o cuidar del jardín

Tener un momento de gratitud y expresar cómo se siente











