

AUTOCUIDADO

Estamos en un momento crucial para todos nosotros, donde nuestra rutina cotidiana se ha visto afectada y nos hace replantearnos el día a día. Es cuando el **autocuidado** empieza a tener una relevancia crucial.

Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades con el propósito de **fortalecer, restablecer la salud y prevenir una enfermedad.**

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los **responsables de nuestro propio bienestar** y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.

No te olvides

#Quédateencasa y #Autocuidate



FISICO



Cuidar nuestro cuerpo es una de las maneras importantes del autocuidado personal:

- Sueño reparador
- Comer sano y equilibrado
- Actividad física (rutina ejercicios, yoga, estiramientos, baile, etc)
- Limpiar y reorganizar los espacios de la casa.
- Hacer un spa casero
- Darte un baño relajante o desintoxicante.

EMOCIONAL



Salud emocional consiste en asegurarte de estar comprometido plenamente con tus emociones. Una mente balanceada y libre de estrés es lo que nos hace más eficientes y productivos:

- Reforzar la auto-compasión: tratarte bien
- Revisar tu actitud, fortaleza y reforzar aspectos positivos
- Chequear debilidades y proponerte alternativas a posibles
- Escribir un diario de sensaciones y pensamientos sin juzgarlas
- Escribir una lista con cosas de las que estás agradecido
- Solicita apoyo psicológico online

SOCIAL



Conectar con otras personas es necesario para nuestro bienestar. Ayuda a sentir que no estás solo, a sentirte apoyado en momentos vitales complicados, a tomar decisiones con más seguridad, a mantenerte motivado y superar los momentos de flaqueza:

- Pedir ayuda siempre que la necesites
- Ser escuchado y expresar tus sensaciones
- Llamar a tu entorno sea por teléfono o vídeo-llamada
- Transmitir vuestros mensajes de calma, tranquilidad y apoyo
- Motivar a nuestra familia, pareja, hijos que todo saldrá bien

COGNITIVO



Enriquecer tu intelecto y mantener tu mente entrenada es otro de las modalidades de autocuidado. Sentirte en constante crecimiento y evolución mental favorece la seguridad y confianza reforzando tu autonomía personal

- Leer un buen libro
- Aprender nuevas habilidades: curso, charlas online, etc.
- Empezar un hobby o pasatiempo
- Sé creativo y empieza algún proyecto de manualidades
- Qué tal si apagas el móvil por unas horas

ESPIRITUAL



El cuidado personal espiritual se trata de conectar con tus valores y con lo que realmente te importa. Ser congruente con lo que haces y no perder tu núcleo. Vivir la vida con más calma, viviendo el presente:

- Yoga
- Meditación
- Disfrutar del silencio, de una mente tranquila
- Revisar objetivos, ajustar expectativas y permítete ser prioridad