

Caja de herramientas para el bienestar y el autocuidado

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado son todas las cosas que hacemos para cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones afectivas. En especial, el autocuidado se relaciona con la forma en que manejamos las cosas que hacemos en el día a día. Así, nuestra salud física y mental depende de nuestra capacidad para construir hábitos de vida saludables.

¿Por qué es importante el autocuidado?

Así como hay personas que tienen hábitos que les permiten tener una vida saludable, por ejemplo, comer bien, tener tiempo de descanso, etc., hay otras que no tienen este tipo de comportamientos. Dado que las personas están acostumbradas a comportarse de una u otra manera, no se dan cuenta del efecto que esto tiene en sus vidas. Es por esto que es muy importante prestarle especial atención a los hábitos que tenemos, y construir aquellos que nos permitan llevar una vida saludable. Esto nos permitirá, además, estar en las mejores condiciones para cuidar a nuestros hijos.

¿Cómo puedo cuidar mi salud física y mental?

1 Todos los días, realice acciones de cuidado personal:

Cuide su sueño, su tiempo de descanso durante el día y su alimentación.

Dedique varios momentos al día a relajarse y descansar (aunque sea unos minutos). Hágalo incluso si tiene muchos deberes, estas pausas le ayudarán incluso a hacer un mejor trabajo.



¿Cómo cuidarse como padres, madres y cuidadores, durante el tiempo en casa, por la emergencia sanitaria por el COVID19?

2 Recuerde que los padres y las madres también son seres humanos:

Recuerde que todos cometemos errores, sea moderado en lo que espera de sí mismo.

Dedique tiempo para consentirse: realice actividades que le guste hacer como deporte, leer, ir de compras, encuentros con amigos, etc. Busque ayuda cuando lo necesite, recurra a otros padres, familiares cercanos o profesionales si siente que no puede solo con una situación.



Nadie es perfecto - Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadores de niños

3 Cuide su bienestar emocional:

Deténgase a observar qué emociones tiene y recuerde que no hay emociones buenas o malas: está bien sentirse mal.

Evite las cosas que le generan malestar y no le agregan nada a su vida, y haga las que le generen bienestar.

Sea flexible, hay veces que es más difícil cumplir con todo lo que quisiera, permítase no hacerlo.



Conferencia: La máscara de oxígeno y otros cuidados de la salud mental