

# Estrategias para el Cuidado Personal



Este documento fue diseñado para apoyar a los estudiantes y las familias durante este tiempo sin precedentes. Recuerden cuidarse primero:



**NO ES EGOÍSTA VOLVER A LLENAR TU PROPIA TAZA PARA QUE PUEDAS LLENAR LAS DE OTROS.**

El cuidado personal es cualquier actividad que realizamos deliberadamente para cuidar nuestra salud mental, emocional y física. Aunque es un concepto simple en teoría, es algo que a menudo se pasa por alto.

Aquí hay algunas estrategias simples que pueden ser útiles para considerar:

Establece y mantén límites saludables



Tómate un descanso de mirar, leer o escuchar noticias... incluidas las redes sociales



Desenchúfate: date permiso para no leer correos electrónicos o responder el teléfono durante ciertos bloques de tiempo



Practica estrategias de atención plena, como respiración profunda, yoga o meditación.

Crea un menú de actividades personales que disfrutes:

- Cocinar
- Ejercicio
- Música
- Tiempo familiar
- Rompecabezas
- Leer
- Juegos
- Coloreando
- Mecánicos

¡Date permiso para practicar al menos 1 al día!



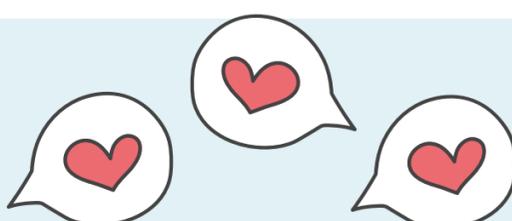
Conéctate con aquellos que te importan.

Utiliza Zoom, Google Hangouts, Facetime, Marco Polo, etc.



Diario de gratitud: busca de 1 a 3 cosas cada día por las que estés agradecido y anótalas en un diario o cuaderno.

Comparte lo que sientes con los demás. Normaliza la preocupación por los demás y por ti.



Reconoce los signos y síntomas de la fatiga de la compasión.

Busca apoyo cuando sea necesario.

