

Autocuidado



CREAR ARTE

Haga algo que exprese cómo se está sintiendo. Esto le puede ayudar a procesar emociones profundas que son difíciles de expresar con palabras. Dibuje una imagen, pinte en un lienzo, escriba una canción, moldee arcilla, haga creaciones con cerámica de barro. Permita que su creatividad explore artes diferentes.



SALIR A CAMINAR

Mueva su cuerpo de una manera que lo haga sentir bien. Observe sus alrededores y cómo el movimiento lo hace sentir.



LLAMAR A UN AMIGO

Conecte con alguien que usted quiere y que le importe. Hablen sobre cosas que los hagan sonreír y reír.



COCINAR SU COMIDA FAVORITA

Active todos sus sentidos al oler aromas, sentir la textura de los utensilios, ver cómo se mezclan los ingredientes, probar los sabores y escuchar los sonidos de los platos.



PROBAR ALGO NUEVO

Piense en algo que nunca ha hecho antes pero que siempre ha querido hacer. Permítase salir de su zona de confort al probar algo nuevo. Esfuércese para aprender una nueva habilidad o ir a un lugar nuevo.



TOMAR UN BAÑO/DUCHA

Cuidar de su salud física puede influir de manera positiva sobre su salud mental. Tómese un baño o una ducha y sienta el agua en la piel. Puede untarse una mascarilla para la cara, cepillarse los dientes, ¡y también ponerse pijamas cómodas!



SALIR AL AIRE LIBRE

Sienta el sol en la piel o la lluvia en la cara. Observe la luz y la forma en que brilla a través de las nubes y cae en el piso. Huela los árboles y las flores. Juegue con el pasto y la tierra mientras se arraiga en la naturaleza.



EMPEZAR UN DIARIO

Busque un bolígrafo y papel y simplemente escriba. Deje que sus palabras caigan sobre las páginas.

Puede conservar el diario para hacer reflexiones o lo puede botar. A veces es bueno simplemente decir todo lo que sentimos y pensamos sin filtro.



LEER SU LIBRO FAVORITO

Busque una silla cómoda y piérdase en las páginas de una historia. Lea su novela favorita de romance o fantasía. Aprenda sobre su época histórica o figura pública favorita. Compre un libro de autoayuda y aprenda nuevas formas de cuidarse usted mismo.



ESCUCHAR MÚSICA

Ponga su canción favorita y baile al ritmo de la música. Explore nuevos géneros como pop, hip-hop, jazz, música clásica, country, R&B, alternativa, indie y más. Hay tantos artistas cuya música nos conecta a nosotros mismos y a las personas a nuestros alrededores.



TOMAR UNA SIESTA

Descanse. Póngase ropa cómoda, agarre una cobija acogedora y cierre los ojos. Tomarse una siesta le da al cuerpo la oportunidad de desacelerar y empezar de nuevo cuando nos despertemos.



ORGANIZAR UN VIAJE

Piense en un lugar que siempre ha querido visitar. Puede ser cercano o lejos. Empiece a planear un periodo de tiempo cuando pueda ir de viaje de forma independiente o con alguien que quiera. Esto también le dará un sentido de esperanza y algo que esperar.



COMPARTIR TIEMPO CON AMISTADES

Rodéese de personas que lo quieran y que se preocupen por usted. Dedique tiempo hablando de cosas que le inspiren alegría. Hable sobre las memorias buenas del pasado y de planes divertidos para el futuro. Conectar con otras personas nos hace sentir menos solos.



LIMPIAR SU HABITACION

Organice su cama, recoja su ropa, lave la ropa o decore de nuevo. Permítase cuidar de su espacio personal. Cree una habitación donde se sienta seguro y cómodo.



MOVER EL CUERPO

Salga para caminar o correr.
Practique yoga o la mediación de la atención plena. Pruebe un nuevo deporte o programa de ejercicio.
Mueva el cuerpo de una manera que se sienta cómoda para usted.

