

Una guía para el **AUTOCUIDADO**



Cuidar de uno mismo =

Relaciones mejores y más sanas con uno mismo y con los demás.



Norse
Violence Prevention
Student Affairs



¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la práctica de proteger su bienestar y felicidad en momentos de estrés o simplemente en su rutina diaria. Es importante encontrar su propia forma de autocuidado para su salud física, emocional y mental, así como en sus relaciones con los demás. ¡El objetivo final del autocuidado es proteger y promover su valor!

Sugerencias de autocuidado

Físicas:

Una excelente manera de cuidar su bienestar físico es hacer ejercicio. Se ha demostrado que el ejercicio mejora el procesamiento emocional, mejora el estado de ánimo, la concentración y la productividad, mientras que también reduce el dolor a través de la liberación de endorfinas.

MatthewsReviewed, K., & Logan, J. (2020, April 10). Positive Effects of Exercise on the Brain. Recuperado de <https://www.news-medical.net/health/Positive-Effects-of-Exercise-on-the-Brain.aspx>

SUGERENCIAS PARA COMENZAR:

- Practicar ejercicios de respiración.
- Buscar una rutina de ejercicios.
- Salir a pasear al aire libre.
- Descansar y dormir hasta tarde. Déle un respiro a su cuerpo.
- Desarrolle una rutina de sueño consistente.



SIX WAYS TO PRACTICE GROUNDING

with anxiety + intense emotions



body

lay on the ground, press your toes into the floor, squeeze playdough



5 senses

wear your favorite sweatshirt, use essential oils, make a cup of tea



self-soothe

take a shower or bath, find a grounding object, light a candle



observe

describe an object in detail: color, texture, shadow, light, shapes



breathe

practice 4-7-8 breathing: inhale to 4, hold for 7, exhale to 8



distract

find all the square or green objects in the room, count by 7s, say the date


THE GROWLERY

Emocional:

¿Por qué es tan importante el autocuidado emocional? Cuidarse emocionalmente podría tener un gran impacto en su salud y bienestar. Así que, ¿cuáles son algunas de las formas en las que se puede ejercitar el autocuidado emocional?

- Permítase sentir. Suprimir las emociones puede ser más perjudicial que benéfico.
- Gritar, llorar, estar enfadado, ansioso o triste; permita una salida a sus sentimientos. Lo mejor que puede hacer para cuidarse es liberar las emociones y los pensamientos que no le ayudan sino que le perjudican. Si el sentimiento no contribuye a su bienestar, libérelolo.
- Hable con amigos, escriba un diario o pase tiempo consigo mismo si es lo que necesita.
- Desconéctese de las redes sociales para dar un respiro a su mente.



Relaciones con otras personas:

La relación con uno mismo es la más importante, así que hay que cuidarla como es debido. Las relaciones que tenemos con los demás pueden tener un gran impacto en cómo nos tratamos y cuidamos a nosotros mismos, así como a otras personas. Estas son algunas sugerencias para trabajar en su relación con usted mismo cambiando sus relaciones con los demás:

- Practique decir "No". No necesita dedicar su energía y tiempo a cosas o personas si no le parece. Decir que no puede liberar el estrés.
- Establezca límites con las personas. Establecer límites no equivale a ser agresivo. Mantener los límites entre usted y otras personas en su vida fomenta el respeto y ayuda a que los demás sepan que tiene que haber consentimiento a la hora de acercarse a esos límites. Las personas siempre deben preguntar antes de intentar abrir límites con usted.
- No tema pedir lo que quiere o lo que necesita. Si necesita ayuda y apoyo, acuda a quienes sabe que puede confiar.
- Aprenda a abordar los conflictos de una manera que sea saludable para usted.
- Tómese su tiempo y sepa que está bien avanzar a su propio ritmo.
- ¡Sea egoísta! Está bien que pienses en usted y sólo en usted. A veces nos centramos demasiado en los demás y en lo que creemos que quieren o necesitan y nos descuidamos en el proceso. ¡Usted es importante, así que sea egoísta!

Evaluación del autocuidado personal

Use esta sección para evaluar lo que significa el autocuidado para usted.

¿Cómo practica actualmente el autocuidado? Si no lo hace y quiere hacerlo, ¿qué puede hacer para empezar a practicarlo?

¿En qué área de autocuidado le gustaría centrarse más?

¿Cuáles son las tres metas que tiene para el autocuidado, y cómo va a lograrlas?

Apoyo

NORSE VIOLENCE PREVENTION CENTER

Albright Health Center 246
(859) 572-5865 // nvp@nku.edu

HORARIO DE ATENCIÓN: lunes a viernes de 8:15 a.m.a 4:30 p.m.

SALUD, ORIENTACIÓN Y BIENESTAR DEL ESTUDIANTE

University Center 440
(859) 572-5650

HORARIO DE ATENCIÓN: lunes de 8:15 a.m.a 6 p.m.
Martes a viernes de 8:15 a.m.a 4:30 p.m.

