

EL AUTOCUIDADO



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO



La crianza es una tarea compleja que necesita mucha energía física y mental, lo que hace que tengamos nuestros niveles de estrés muy altos y podamos estallar fácilmente. Para lograr la autorregulación de los padres, madres y cuidadores, necesitamos tener estrategias de autocuidado para disminuir el estrés y poder canalizar las emociones que aparezcan de manera efectiva.

Algunas **estrategias de recarga** física, mental, emocional y espiritual son:

Física:

- Hacer ejercicio
- Alimentarse saludablemente
- Caminar
- Bailar

Mental:

- Leer
- Hablar con otros padres de temas que me interesen
- Aprender nuevas cosas

Emocional / social:

- Reconocer mis logros
- Decir cómo me siento
- Recibir y dar afecto
- Hablar con amigos
- Hacer algo que me gusta al menos una vez a la semana

Espiritual:

- Orar
- Ir a la iglesia
- Hacer servicio comunitario
- Ayudar a otros padres
- Proteger la naturaleza

Identifica las situaciones que te hacen “estallar” y las acciones que te ayudan a “calmarte y cuidarte”



Escribe las situaciones que te sacan la piedra y te hacen estallar:

Escribe las acciones y pensamientos que te ayudan a calmarte:





MI PLAN DE AUTOCUIDADO

PRÁCTICA DE AUTOCUIDADO SEMANAL

DÍA	PRÁCTICA DEL DÍA
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	