

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO

CÓMO CUIDARTE A TI MISMO MIENTRAS CUIDAS DE LOS DEMÁS



PRACTICA LA CONTEMPLACIÓN Y LA AUTOCOMPASIÓN

La contemplación requiere de una observación no crítica de cómo te sientes, y de la autocompasión para luego preguntarte qué necesitas según lo que sientes.

PON LÍMITES

Tienes el derecho de buscar el equilibrio entre tus propias necesidades y las necesidades de las personas que cuidas. Conoce tus propios límites y di que no cuando los demás te pidan algo que está más allá de esos límites.



HABLA CON ALGUIEN

Ya sea para socializar o para descargar, hablar con alguien alivia el estrés y/o la soledad. Por favor busca a alguien si necesitas quien te escuche (ver más abajo).



BUSCA CÓMO LIDIAR CON LA SITUACIÓN

Busca actividades o mecanismos de superación que puedan ayudarte a aliviar el estrés y la ansiedad. Ya sea escuchar música, salir a caminar o darte un baño de espuma, busca pequeñas cosas que te hagan sentir bien.



PIDE AYUDA

No se debe tener vergüenza en soluto de pedir ayuda. Reconoce los límites de tu propia resistencia y fuerza y busca ayuda cuando sea necesario.

